









## تجلیل از ۳۰ سال تلاش دکتر مسعود محمودیان

## استاد و پژوهشگری نمونه در دانشگاه علوم پزشکی

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
مسابرای آنکحه «ایران»	گوه‌ری تابان شود	خون دلها خورده‌ام	دکترمحمود هورمند*		
مسابرای آنکحه «ایران»	خانه خوبان شود	رنج دوران برده‌ایم			

روز دوشنبه گذران تاریخ، آنسپاهی بسیاری آمده‌اند و می آیند اما کونمانی که با یکار خود اثری نیک و ماندگار برجامعه بشری گذاشته و می گذارند، نام خود را در افغان بشریت جاودان و روحشان را در نزد حضرت حق مقرب می سازند.

روز ۶ بهمن ۱۳۹۳ روزی بود که به نکوداشت یکی از این نکورمان پرداخت که در تاریخ علم و فرهنگ این مرز و بوم از نامش و البته کارش به نگوی بد خواهد شد. در این روز که مقارن با اولین همایش روز پژوهش گروهای دانشگاه پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی ایران از استاد



فاضل و فرهیخته‌ای تجلیل شد که از ابتدای تاسیس این دانشگاه نقش ارزنده در پیشبرد اهداف آموزشی و پژوهشی آن داشته است.

شاید متن تقدیرنامه‌ای که از این استاد قرائت شد، نوسنده را در ادای حق مطلب یاری کند: «سخن را با نام و یاد خدایی آغاز می‌کنیم که تقدیر و تکویم از اصحاب علم و اندیشه را با مرقض نموده است و علو درجاتشان را بر خود. از این رو در این جمع عزیز دانشگاهیان علوم پزشکی ایران فرصت را مغتنم شمرده حضور استادی گر تقدیر را در میان خود گرامی و محترم می داریم که در راه اعتدالی دانش و پژوهش و بصیرت علمی نسل های جوان ما حاضر و دانشگاه مان، عمری را بی هیچ چشم داشتی سپری کرده و در این راه قامت خم نموده است تا فرزندان کشور عزیز اسلامی مان سرفرازانه پایستند.

استاد فرهیخته و دانشمند، جناب آقای دکتر مسعود محمودیان از طرف تمامی همکاران و دوستان شما در دانشگاه علوم پزشکی ایران، سعی وافر و همت عالی تان را در آموزش و پژوهش در سسی سال گذشته ار نهاده و از خداوند منان برایتان اجری عظیم و طول عمری با عزت خواستاریم. به پاس یک عمر تلاش متفکانه و خالصانه، این هدیه ناچیز را به رسم یادبود و سپاس از ما بپذیرید.»

این سخن از استاد جناب دکتر محمودیان استاد و پژوهشگری نمونه که تاسیس و گسترش گروه رادوشناسی



این همایش که در آن قائم مقام محترم معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش، ریاست محترم دانشگاه به همراه معاونین محترم

آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و دانشجویی ایشان، رئیس دانشگاه پزشکی و معاونان ایشان، کلیه مدیران و اعضای مرکز هیات علمی ۱۲ گروه علوم پایه، هممانان از سایر مراکز علمی و پژوهشی و دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی و علوم پزشکی تهران حضور داشتند با تالارت آتانی (از کلام)، مدیر بخش سردر ملی آشنایی با استانداردها نمایش فیلمی کوتاه که به معرفی اجمالی گروه‌های علوم پایه دانشگاه می پرداخت آمده یافت.

اولین سخنران جلسه آقای دکتر آخوند زاده، قائم مقام محترم معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تجلیل از مقام شاخخ دکتر محمودیان در دانشگاه گایان، به ضرورت اهمیت نقش پژوهش در علوم پایه و نیز بر جدیت و سخت کوشی دانشجویان تحصیلات تکمیلی تاکید نمودند و با قول اهدای مبلغی درخور توجه در قالب پژوهشانه به پژوهش ها و پژوهشگران برتر علوم پایه و گروه‌های متبع آنها در دانشگاه علوم پزشکی ایران، جلسه را به وجد آوردند.
دربی ایشان آقای دکتر جواد موسی معاون محترم پژوهشی دانشگاه سخن خود را با بزرگداشت حضور استاد محمودیان آغاز نمودند و به ضرورت همکاری علوم پایه و بالینی تاکید کردند و تاسیس آزمایشگاه جامع تحقیقات در دانشگاه علوم پزشکی ایران را دستاورد مهمی بر پای آن دانستند. سپس آقای دکتر سلطانی عرسخاهی معاونت محترم آموزش دانشگاه با حضور در جایگاه سخنرانی، با ذکر خاطراتی شیرین از استاد با طریس مرکز تحقیقات فیزیکی نظری و رادیاضیات وقت (که امروز پژوهشگاه دانش بنیادی نام دارد) به شبکه جهانی اینترنت پیوست ذکر این مطلب یادآور نکته‌ای مهم در کارنامه دکتر محمودیان بود و آن این که ایشان یکی از پیشگامان اصلی استفاده از رایانه و علوم رایانه‌ای در عرصه

## اخبار داخلی

## تجدید میثاق مدیران سینمایی با آرمان های امام راحل



امسال که در گذشتگان سینمای ایران بودند تقدیر کنیم.وی با اشاره به خزان سینمای کشورمان و گذشتن تنی چند از سینماگران کشورمان توضیح داد: ترجیح دادم به جای مزاحمت و حضور در منزل تک تک این هنرمندان به منزل ابداً این سری بزنیم.

رئیس سازمان سینمایی گفت: تجدید بیعت با امام راحل بر ما واجب بود ضمن آنکه به مناسبت ایام دهه فجر جری روز دیگر شنبه در حرم امام خمینی (ره) حضور می یابم.

ایوبی با اشاره به حضور خود در بهشت زهرا (س) یادآور شد: سوره بیماری در گذشت.ناصر تقوایی

### حضور چشمگیر شخصیت های فرهنگی در مراسم رونمایی از کتاب «شانه بر موی سپید»

جلیل شهنواز، زوئمانی احمدی گوی، حسن کسایی، ستاره رمانفرمایان، شکوه ریاضی، علی کسمایی، علیرضا فرهنگسرای نیاوران برگزار شد که شخصیت‌های فرهنگی متعددی مانند منصور اوخی، احمد مسجد جامعی، محمدعلی بطحی، میدفری، قاسمی، ایران درودی، لیلی گشتان، سیدعلی صالحی، کامیوز درم‌بخش، نوش آفرین انصاری، توران میرهادی، محمود مزوی، اصغر دادبه، نصرالله پورجوادی، مجید درخشانی ، سید محمود دعاغلی و...در آن حضور داشتند.

به گزارش ایبنا، نخستین سخنران این جلسه زوئمانی مهدی رحمانیان، مدیر مسول روزنامه شرق بود گفت: کتاب «شانه بر موی سپید» حاصل ۳۸ سال تلاش همکاران روزنامه شرق با عنوان ضمیمه‌ای به نام ماندگاران است، که امروز به صورت کتاب از سوی نشر پیام چاپ رسیده. وی با اشاره به یکی از مقالات خود به نام «تقاطع تجربه» گفت: بزرگ‌ترین مشکل ما ایناست نشدن تجربه است.

رحمانیان افزود: اگرچه چاپ شدن دو جلد کتاب «شانه بر موی سپید» مهم است، ولی افتخار چندان بزرگی برای ما به حساب نمی‌آید. زمانی باید افتخار کرد که صدها جلد کتاب برای بزرگان و ادیبان هنرمندان این کشور به چاپ برسنام.

سخنران دوم این جلسه طبیب، عبدالحجیم جعفری، موسس انتشارات امیرکبیر بود که به علت بیماری در این جلسه حضور نیافت. او یادداشت کوتاهی برای عذر خواهی و تقدیرای بابت چاپ این کتاب برای مهمنان ارسال کرده بود.

پس از این جلسه فشدن این نامه، کلپی در جلسه بحث شد که بیش از هر چیز عبارت به یاد رفتگان در آن روزندیمای می‌گردد.

در این کلیپ با شعر آشنای اشد خزان گلشن آشنایی» یکی پس از دیگری در سخن خود می‌آمزدند، عکس‌هایی از مرحوم دکتر باستانی پاریزی، ابراهیم یونسسی، احمد اسفندیاری، ایرج افشار، پرویز رحبی، پرویز شهرپاری،

## برپای هفتمین نشست «یک فجنان شر»

## با یاد استاد مشفق کاشانی

دست و پاکیر کلاسیک امری دیگر و بهره گیری از ظرفیت‌های کهن شعر کلاسیک ما بحثی دیگر است. این شعر اضافه کرده: ظرفیت‌های شعر کلاسیک ما به قدری فراوان است که من ادعای کنم هنوز مجال پرداختن به همه آن‌ها را ندارم. یکی پس از دیگری به تفش جهان بیش از آن که ایران را به تفش باشند به شعرش می‌نسانند. جا دارد تاکید کنیم که ثروت ما در واقع ادبیات ماست. شاید هیچ مکتبی در جهان به اندازه ایران تعداد چهره‌های جهانی در عرصه ادبیات نداشته‌باشد. هر تمدنی هر چهقدر هم که ریشه‌دار باشد به چهار پنج نامش می‌بالد اما ایرانیان به قدری در ادبیات ریشه دو دارند که اقوام دیگر و تمدن‌های دیگر را بر عیارها متوجه ساخت - به طور مثال ترکیه با سلاواتی ما تجارت می‌کند و یکی به‌طور مثال روسیه را بر میزند زبانت قوی‌تره گذاشته و حتی می‌بیند و هابیت و اهل تمدن افراطی که ما شیوه را به‌طور کامل از دست داده‌ایم و به‌طور کلیه هنرهای تجسمی و شعر گرد جمع شده‌ایم. متصادق خوبی و تعامل و هر دو جنبه را در کنار هم داریم می‌شوند و بر ارماگاش بوسه می‌زنند که نه مورد تأکید مولاناست و نه مخاطبان واقعی.

این شاعر و نویسنده کودک و نوجوان توضیح داد: می‌خواهم به اهمیت حفظ میراث کهنمان بپردازم. باید فرهنگ‌ها بگذرد تا ذهنیتی همچون ذهنیت حافظ و سعدی به عنوان مهندسان کلام که حرمت واژه و قداست کلمه را شناختند و کلمه را به عنوان ابزار شعر بپهوهده به خدمت شعر نگرفتند بر جامعه ادبی‌مان مسلط شود. ما اگر بخواییم به این توانمندی‌ها اراسته باشیم، قطعاً به جنبه‌های کهن نیاز داریم. شما حتی اگر آثار نیما یزگرا را نمی‌خوانید می‌بینید که بخش قطعی شعرهای او که در قالب کلاسیک سروده شده قبل از آریه مانیتس

جدید نیما نبوده و تا آریه عمر نیما ادامه داشته و همزمان با آریه آثاری به شکل نوین- افق‌نشارهای پیش چشم ما گذاشته است. نیما تا آخر نسل می‌شودمن می‌بینم ایران‌زبان این نسل به ادبیات کلاسیک وفادار بود اما نگاه می‌دهم می‌باید که قالب غزل نامیراست. فاصله گرفتن از قواعد

## آیت‌الله هاشمی رفسنجانی:

### فرهنگیان همیشه در خدمت انقلاب بوده‌اند

رئیس مجمع تشخيص مصلحت نظام در پاسمی به کنگره کائون انجمن‌های اسلامی فرهنگیان کشور، گفت: این فشر خدمت در قبل و بعد از پیروزی انقلاب به تمام معنا در خدمت انقلاب بوده‌اند.

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی در این پیام آمده است: اختصاص واژه فرهنگیان به معلمان در کشور ما، از بزرگان سینما، حجت‌الله ایوبی را در اعتقاد دینی دارد که اگرچه فرهنگ، مفهومی عام از گفتار، رفتار و کردار مردم یک جامعه را شامل می‌شود و ریشه در یک باور قدیمی و شاید یک اعتقاد دینی دارد که اگرچه فرهنگ، مفهومی عام از گفتار، رفتار و کردار مردم یک جامعه را شامل می‌شود و ریشه در یک باور قدیمی و شاید یک اعتقاد دینی و علمی از معلمان

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی تاکید کرد: این فشر عزیز و خدمت پس از پیروزی انقلاب نیز در همه‌ی مراحل و کرده‌های سخت تثبیت جامعه می‌شوند که برای همه‌ی دفاع مقدس به تمام معنا، معلمان مکتب عشق، ایثار، فداکاری و علم بوده‌اند.

## آماده‌شده را خواند که در قسمتی از

افغانستان منتشر می‌شوند.من از ایشان حاصل می‌شود و انلدی سال زندگی‌ام در این کراهه خکی، دلد سیر و گاه برگه داد: مطبوعات ایران مانند کنگره است و حشر و نشر با انسان‌هایی که خیلی انسانند. انسان‌هایی که وقتی داری به ادعای دورشان را دور می‌زنی، تازه می‌فهمی که عمرشان چقدر کم به



شمار می‌آید و زندگی کمشان است. آدمی است دیگر. گاهی باید بشنید و برای خودش فکر کند و قدم‌هایش را حتی اگر از نان باشد، به یادآور. قدردار باشد برای همه چیزهایی که برایش خوبی آورده‌اند. مثل همین روزنامه نگاری. روزنامه نگاری را دوست دارم زیرا خیلی خوب به من آموخت که آدم‌ها خیلی بیشتر از آنچه فکرش را می‌کنیم یا دور می‌بینیمشان، ارزش دارد که به آدم‌ها، همان‌هایی که در شان را گذاشتند برای زبانت کردن دنیای ما، خیلی بیشتر از آنچه هست، محتاج توجه‌اند. این که ما آدم‌ها همیشه یک چیز خیلی بزرگ را در زندگی فراموش می‌کنیم، ما انسان را نمی‌بینیم، ارزش را قدر نمی‌گذاریم. گاه آنها را در حساب و کتاب‌هایمان و در تعریف و تمجیدهایمان حسابش نمی‌کنیم.

## فانی: طرح حمایت از مدارس غیردولتی از سال آینده اجرایی‌شود

آن مطابق قوانین مدارس غیردولتی مصوب سال ۱۳۶۷ مجلس شورای

جديد بسته حبابی این مدارس غیر دولتی تا آخر سال جاری ابلاغ می‌شود. عنوان کرد: همواره اجرای کارهای جدید و بنیادین در سال‌های اول با مشکلاتی مواجه می‌شود که با رفع موانع شرایط ادامه کار را هموار کنیم.

وزیر آموزش و پرورش با انتقاد از افرادی که «طرح بسته حمایتی از مدارس غیر دولتی» را «آگاهاری مدارس غیر دولتی» یا «آگاهاری

کارشناسان دولتی آموزش و پرورش باشد بلکه موسسین مدارس غیر دولتی نیز نباید به این امر حساسیت ویژه داشته باشند.

کارشناسان دولتی آموزش و پرورش و باسند بلکه موسسین مدارس غیر دولتی نیز نباید به این امر حساسیت ویژه داشته باشند.

وزیر آموزش و پرورش با انتقاد از افرادی که «طرح بسته حمایتی از مدارس غیر دولتی» را «آگاهاری مدارس غیر دولتی» یا «آگاهاری

## ۱-نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:

۱-۱ نوع تضمین شرکت در مناقصه عبارت است از ارائه ضمانت‌نامه بانکی یا واريز نقدي به حساب دريافت وجوه سپرده سازمان ثبت اسناد و املاک کشور نزد بانک مرکزی

۱-۲ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۹۷/۴۰۰۰۰۰ ریال خواهد بود.

۲-زمان دريافت اسناد: از ۹۳/۱۱/۸ تا پایان وقت اداری ۹۳/۱۱/۲۱

۳-هزينه فروش اسناد ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که متقاضیان می بایست مبلغ مذکور را به حساب شماره ۲۱۷۱۳۲۸۵۰۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه ثبت کل واريز و فيش آن را هنگام مراجعه جهت تحویل اسناد، ارائه نمایند.

۴-محل دريافت اسناد: تهران، ابتدای خیابان فیاض بخش، ساختمان شماره ۱ ستاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، طبقه ۲، دفتر توسعه فناوری و اطلاعات

۵-زمان تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱۸

۶-محل تحویل پیشنهادها: مکان مندرج در بند ۴

۷-زمان و محل گشایش پیشنهادها: ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱۹ در سالن جلسات ساختمان شماره ۳ ستاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور واقع در طبقه چهارم

## شنبه ۱۱ بهمن ۱۳۹۳ - ۱۰ ربیع الثانی ۱۴۲۱ - ۳۱ ژانویه ۲۰۱۵ - سال هشتادونهم - شماره ۲۶۰۸۱



برای حزب‌الله و انتقامش

## بشارت شیرین

افشین علاء

در آسمان ناگاه

عماد مغنیه

عمود خیمه خویان

خمد در غم فرزند

عمود خیمه حزب‌الله...

به روی خاک، ولی

در انتقام جهاد

یل یگانه لبنان، حسن زجا بر خاست

نشان قهر خداوند

فروغ خشم علی

در او چو آینه پیداست

از آتش کلماتش

عذاب تابان ابلیل بر صهیانه پیداست

بر آن ارادل کودک کش

در آن اراضی یغما

از آن سپاه ذلیل

سپاه فیل

به جا نخواهد ماند

به غیر برگ‌های جویده

به غیرگاه

چه دیدنیتن چه جانبخش

زوال هیبت اسرائیل

به زیر چکمه حزب‌الله

و مثل اردرخش

وقوع وعده نصرالله

که قدس می‌شود آزاد

بر این بشارت شیرین

عماد چشم تو روشن

جهاد روح تو شاد...

## دکتر میرزاده: گروهی از مخالفان مدام برای دانشگاه آزاد حاشیه ایجاد می کنند

## دکتر میرزاده رئیس دانشگاه آزاد

اسلامی در جلسه هیات رئیسه دانشگاه با بیان این که امروزه دانشگاهیان ایران در تمام زمینه ها در دنیا فعال هستند، گفت: اختراعات، اکتشافات و طرح‌های دانشمندان ایرانی را که می بینیم متوجه می‌شویم توسعه اقتصادی اجتماعی ایران مدیون علومی است که دانشمندان فرا گرفتند و آنها را بکار بستند.

وی با تاکید بر این که باید تمام واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی

بحث ارتقاء اساتید را جدی بگیرند،

غیر متصفانه ای که به دانشگاه وارد می‌شود می‌پوشه می‌کنیم و به خدا

پایه می‌بریم تا این فشارها و توطئه ها خنثی شود.

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی در دوره آزمون دکتری دانشگاه آزاد ۵۶ درصد نسبت به سال گذشته افزایش یافته است اما ظرفیت همانند سال گذشته خواهد بود.

دکتر محمود علوی فاضل در گفتگو با مهر افزود: ظرفیت پذیرش همانند سال گذشته ۱۲ هزار نفر خواهد بود البته این ظرفیت پذیرش نیست چرا که اگر رشته‌هایی جدیدی در دانشگاه آزاد به تصویب برسند ممکن است ظرفیت تغییر کند.

آن مطابق قوانین مدارس غیردولتی مصوب سال ۱۳۶۷ مجلس شورای

جديد بسته حبابی این مدارس غیر دولتی تا آخر سال جاری ابلاغ می‌شود. عنوان کرد: همواره اجرای کارهای جدید و بنیادین در سال‌های اول با مشکلاتی مواجه می‌شود که با رفع موانع شرایط ادامه کار را هموار کنیم.

وزیر آموزش و پرورش با انتقاد از افرادی که «طرح بسته حمایتی از مدارس غیر دولتی» را «آگاهاری مدارس غیر دولتی» یا «آگاهاری

کارشناسان دولتی آموزش و پرورش باشد بلکه موسسین مدارس غیر دولتی نیز نباید به این امر حساسیت ویژه داشته باشند.

وزیر آموزش و پرورش با انتقاد از افرادی که «طرح بسته حمایتی از مدارس غیر دولتی» را «آگاهاری مدارس غیر دولتی» یا «آگاهاری

## فر اخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در نظر دارد بخشی از نیازمندی‌های خود در زمینه سرویس اینترنت و اینترنت را با مشخصات فنی و شرایط مندرج در اسناد مناقصه از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و بر اساس مقررات قانون برگزاری مناقصات خریداری نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای تأییدیه شورای عالی انفورماتیک با رتبه یک تا سه در زمینه «خدمات اطلاع‌رسانی providers و مجوز ISDP با اعتبار زمانی لازم» دعوت به عمل می‌آید تا نماینده تام‌الاختیار خود را جهت دریافت اسناد مناقصه معرفی نمایند.

## «شرکت در دریافت کننده اسناد می بایست در معرفی نامه ار سالی متعدد گردد در چنانچه پس از در یافت اسناد تمایل به شرکت در مناقصه را ندارد، انصراف خود را به صورت مکتوب به این سازمان اعلام نماید. (جهت دریافت اسناد تصویر تأییدیه شورای عالی انفورماتیک الزامی است)

## ۱-نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:

۱-۱ نوع تضمین شرکت در مناقصه عبارت است از ارائه ضمانت‌نامه بانکی یا واريز نقدي به حساب دريافت وجوه سپرده سازمان ثبت اسناد و املاک کشور نزد بانک مرکزی

۱-۲ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۹۷/۴۰۰۰۰۰ ریال خواهد بود.

۲-زمان دريافت اسناد: از ۹۳/۱۱/۸ تا پایان وقت اداری ۹۳/۱۱/۲۱

۳-هزينه فروش اسناد ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که متقاضیان می بایست مبلغ مذکور را به حساب شماره ۲۱۷۱۳۲۸۵۰۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه ثبت کل واريز و فيش آن را هنگام مراجعه جهت تحویل اسناد، ارائه نمایند.

۴-محل دريافت اسناد: تهران، ابتدای خیابان فیاض بخش، ساختمان شماره ۱ ستاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، طبقه ۲، دفتر توسعه فناوری و اطلاعات

۵-زمان تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱۸

۶-محل تحویل پیشنهادها: مکان مندرج در بند ۴

۷-زمان و محل گشایش پیشنهادها: ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱۹ در سالن جلسات ساختمان شماره ۳ ستاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور واقع در طبقه چهارم

۱۳۹۷ م ۳ الف

























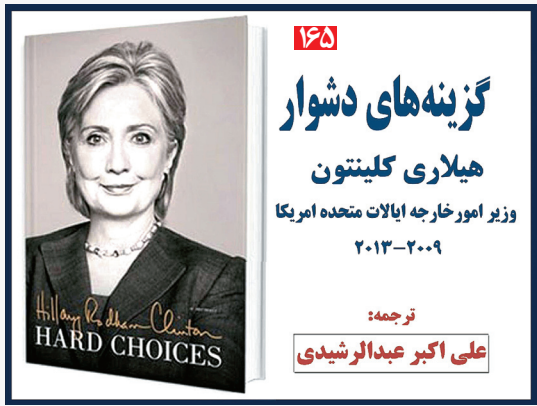












اولین شب محاق یعنی شبی که ماه در آسمان نباشد که این اتفاق دو شب بعد از این یعنی شبه شب ۳۰ آوریل افتاد. بعضی از مقامات نگرانی های پیش

بینی شده‌ای را عنوان کردند.

در ششبه شب موعود قرار بود میهمانی سالانه کاخ سفید به افتخار خبرنگاران برگزار شود. دراین شبه مدعوین لباس رسمی و تیره می پوشند و رئیس جمهور در اتاقی پر از خبرنگاران و شخصیت های سرشناس دیگر به گفتن لطفیه می پردازد. نگرانی کسانی که این مساله را پیش کشیدند این بود که چگونه می شود توجه کرد در زمان انجام عملیات، رئیس جمهور خیلی عادی ایستاده و در حال لطفیه گفتن است. اگر هم رئیس جمهور برنامه را لغو کند یا زودتر از بقیه تالار را ترک گوید آن وقت ممکن است شبه بعضی خبردار شود و عملیاتی که قرار بود در خفا انجام شود لو برود. دریادار مک راون قول داد که اگر این روز برای عملیات انتخاب شود او عملیات را به خوبی به انجام می رساند. به اعتقاد او تاخیر بیش از این در انجام عملیات جایز نبود و مساله ساز می شد. صحبت ها، دیگر مسخره شده بود. زیادی حرف زده می شد. ما در مورد یکی از مهمترین عملیات امنیتی ملی که رئیس جمهور تصمیم به اجرای آن داشت صحبت می کردیم. عملیات تا همین جا هم بسیار پیچیده و خطرناک بود. حالا اگر فرمانده عملیات ویژه می خواست عملیات را آغاز کند، خوب! باید آغاز می کرد. یادم نیست چه حرفی زد. بعضی از رسانه‌ها از قول من یک لغت چهار حرفی "را در مورد نگرانی پیرامون میهمانی خبرنگاران نقل کرده بودند. من هم اصراری در اصلاح آن نقل قول نکردم.

رئیس جمهور موافقت کرد. گفت اگر وضع بدتر شد در وسط شام شش ریش راخم خواهد کرد و به پناهه دل دردمیهمانی را ترک خواهد گفت. اما پیش بینی وضع هوای ایونت آباد از جودمه در ششبه شب خبرداد. با این خبر قرار شد عملیات به یکشنبه شب موکل شود. عملیات یک شب به تعویق افتاد اما نه به خاطر یک ضایعات که در واشینگتن برگزار می شد بلکه به خاطر وضع هوا. بعد از پایان آخرین جلسه، رئیس جمهور فرصتی خواست تا یکبار دیگر موضوع را مورد مذاقه قرار دهد. هنوز در بین مقامات اختلاف نظر وجود داشت. پس با وجود این اختلافات، این تصمیمی بود که رئیس جمهور باید می گرفت و سرانجام دستور لازم را صادر کرد. عملیات با رمز "اینتون" آغاز می شد. شبه شب را در مراسم عقد کتان یکی از دوستان نزدیک دخترم گذراندیم. عروس یک دختر جوان استرانیست و مسالط به زبان چینی بود. زیسان را در ارتش چین یاد گرفته بود. دوستانش نیز همه باهوش و اهل کار بودند. شبه بهاری خنکی بود. کناری ایستاده بودم و به رودخانه می نگریستم. بد فکر بودم که فردا چه خبر خواهد شد. میهمانان می آمدند و با من صحبت می کردند. یک وقت متوجه شدم که انبوهی از میهمانان دور من جمع شده‌اند. یکی از آنها پرسید:

"خانم کلینتون! آیا فکر می کنید بتوانیم روزی بسن لادن را بگیریم؟"

خودم را جمع و جور کردم. قافه عادی به خود گرفتم. حالا این سوال باید در چنین شبی پرسیده می شد؟ در پاسخ گفتم:

"خوب! امیدوارم!"

فردا یکشنبه اول ماه مه، ساعت ۱۲ و نیم بعدازظهر به وقت واشینگتن مسیر ۱۶ دقیقه‌ای خانه تا کاخ سفید را با اتومبیل طی کردم و به دیگر اعضای مهم امنیت ملی که در اتاق سیوچینس جمع شده بودند پیوستم. کارکنان کاخ سفید از این آغذیه فروشی محلی غذا سفارش داده بودند. [چون روز یکشنبه بود] همه حاضران لباسی غیر رسمی بر تن داشتند. دو تن از افسران سازمان سیا که برای بیشتر از ۱۰ سال بن لادن را تعقیب کرده بودند در کنار ما بودند. به سختی می شد باور کرد که ماغوربت آنها در حال انجام است. یکبار دیگر جزئیات عملیات را مرور کردیم. بعد در مورد حرف هایی که باید بعد از عملیات بزنیم صحبت کردیم.

<b>پی نویسن:</b>	<b>ادامه دارد</b>
<b>52-FUCK</b>	

**اشاره:سایت وزارت اطلاعات کشورمان با انتشار مقاله‌ای به تبیین بسترهای گسترده جاسوسی سازمان‌های اطلاعاتی جهان پرداخته است. در این مقاله ضمن اشاره به اهمیت به دست آوردن اطلاعات به نقش اطلاعات بر اقتدار سیاسی نیز اشاره شده است.ادامه مطلب از نظر شما می گذرد.**

\*\*\*

اصولا انحصار منشا قدرت است، چه رسد به اینکه این انحصار بر کسب اطلاعات از حريم‌های خصوصی افراد و گروه‌ها برقرار شده باشد. بنابراین به عنوان یک اصل کلی می‌توانیم به تجمیبه قدرت در درون سازمان اطلاعاتی معتقد شویم. قدرتی که مشابه آن به دیگر سازمان‌ها و نهادهای ملی در کشور وجود ندارد. دريادار مک راون نقطه بنا قدرتی که بیشترتد تاثیر عمیقی بر جهت‌گیری‌های سیاسی در سطح فريد، گروهی و اجتماعی برجا می‌گذارد؛ یعنی قدرت و صلاحيت انحصاری در توليد و عرضه اطلاعات دربارۀ زندگي خصوصی مردم و گروه‌های اجتماعی.

اگر حوزه‌های حيات سیاسی و اجتماعی را به دو حوزه تقسیم کنیم، سرویس‌های اطلاعاتی با بهره‌گیری از اختیارات انحصاری خویش در سرک کشيدن به حريم‌های خصوصی و ناپيدای فريد و اجتماعی می‌توانند در هـر دو حوزه تاثیراتی را در مدل توزیع قدرت ایجاد کنند. ذیل‌ا به مطالعه تاثیرات سیاسی این صلاحيت انحصاری سازمان‌های اطلاعاتی در هر دو حوزه می‌پردازیم:

**الف- حوزه‌های حيات فردی:** بخشی از مدل و دخالت داشته و مثال‌در کار قاجاق به قدرت در یک جامعه به نحوه رابطه سازمان‌های دارای قدرت با شهروندان جامعه بازمی‌گردد. در این بخش، آنچه قابل تصور است، تفکیک میان حريم‌های خصوصی و عمومی افراد از یکدیگر است. مبادرت به انجام فعالیت‌های اطلاعاتی به معنای خاص (سرک کشيدن در حريم‌های خصوصی مردم) می‌تواند به فرسایش خطوط تمایز میان حوزه‌های عمومی و خصوصی انجامیده و قدرت را در درون جامعه به زیان شهروندان دگرگون سازد.

بخشی از قدرت و توانمندی شهروندان در مقابل نهادهـا و سازمان‌های دولتی به حفظ حیاط خلوتی برمی‌گردد که آن را حريم خصوصی افراد می‌دانیم. به هر میزان که آگاهی نهادهایی از دولت‌از این حريم افزایش یابند، از قدرت و توان شهروندان کاسته خواهد شد و در عوض به توانمندی‌های آن نهادهـا اضافه می‌شود.

**ب- حوزه‌های عملیات اجتماعی:** ورود به سازمان‌های اطلاعاتی به حوزه‌های حيات اجتماعی باعث افزایش دانی‌ها بین پنهان سازمان‌های اطلاعاتی و افزایش قدرت آنها

می‌شود. آگاهی از علقه‌ها، انگیزه‌ها، توانمندی‌ها، مذاکرات و رفتارهای پنهان که در هر سازمان اجتماعی انجام می‌شود، آن سازمان را در مقابل آگاهان یا این امور پنهان تضعیف میکند. از این‌رو نفس این آگاهی به تغییر و تبدیل در معادلات قدرت منتهی می‌شود. آنها‌که از اخبار و اطلاعات پنهان خصوصی یک بازیگر اجتماعی مانند شرکت صنف، دسته، گروه یا حزب، مطلع باشند، از توانمندی بیشتری نسبت به آن بازیگر برخوردارند. و فعالیت‌های پنهان‌های اطلاعاتی به معنای خاصی، به‌درستی استخوانبندی استدلال مثبت خود را به نفع سازمان‌ها و نهادهای ملی در کشور نشانه‌ای می‌کنند. به نظر آنها ضرورت دفاع از دولت ملی و امنیت آن ایجاب می‌کند که معادله قدرت به سمت دولت ملی و نه گروه‌ها و سازمان‌های اجتماعی (که

فعالیت‌های تبهکارانه می‌توان طومار شرکت یادشده را درهم پیچید با اینکه با آگاهی از نقاط ضعف آن شرکت در بازار می‌توان مقدمات شکست آن را مقابل شرکت‌های رقیب فراهم ساخت. احزاب و گروه‌های مسلح را نیز می‌توان پس از اطلاع از محل نگهداری سلاح‌ها تعطیل کرد. همچنانکه می‌توان اطلاعات پنهان مربوط به اختلافات و مسائل درونی یک حزب را در اختیار حزب سیاسی رقیب قرار داد تا در مبارزات انتخاباتی رای و اعتماد مردم را از آن حزب منحرف کند.

پس جدا از اینکه کدامیک از مثال‌های فوق را پسندیده، قانونی یا اخلاقی بدانیم، در اصل این موضوع که قدرت موجود در هر چهار مثال ناشی از کسب اطلاعات پنهان بازیگران اجتماعی است، تردیدی نیست. اینکه

### روابط بین الملل

دور از واقعیت نیست که دوران معاصر را می‌توان در سه بند توضیح داد: **الف- چهره اول قدرت و تاثیر گذاری مستقیم:** سازمان‌های اطلاعاتی از آن حیث که از نهادهـا و سازمان‌های ملی هستند، در بسیاری از تصمیم‌گیری‌های ملی دخالت دارند. از این‌رو گرایش‌ها و آرای آنان در گزینش میان مدل‌های گوناگون در یک تصمیم‌گیری موثر است.

♦♦♦♦♦

**\* بخشی از مسائل مربوط به قدرت در یک جامعه به نوع رابطه سازمان‌های دارای قدرت با شهروندان جامعه بازمی‌گردد**

**\* ورود پنهان سازمان‌های اطلاعاتی به حوزه‌های حيات اجتماعی نیز باعث افزایش دانی‌های پنهان سازمان‌های اطلاعاتی و افزایش قدرت آنها می‌شود**

♦♦♦♦♦

### تاثیر شگرف اطلاعات بر سیاست

این سازمان‌ها به آن علت که در بسیاری موارد می‌توانند از پشتوانه فنی سازمان خود-برای توجیه و تکمیل استدلال‌هایشان استفاده کنند، تاثیر بالقوه شدیدتری در تصمیم‌گیری‌ها برجا می‌گذارند. بنابراین بی‌راه نیست اگر نقش و قدرت سازمان‌های اطلاعاتی در بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها را یک عامل مهم، جدی و سرنوشت‌ساز بپسازیم.

می‌کنند. توضیحات بیشتر در مورد این جنبه از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد. **ب- چهارم دوم پنهان قدرت و خارج ساختن بعضی موضوعات از دستور کار سیاسی:** این نکته که میزان تاثیر گذاری در تصمیم‌گیری‌ها خود به عنوان یکی از شاخص‌های تاثیر گذاری یک سازمان در امر سیاست باشد، امری پذیرفتنی است، اما قدرت وجوه پنهان‌تری نیز دارد که شاید بتواند موثر تر نیز باشد. واقعیت آن است که به هر میزان که فرد یا گروهی، آگاهانه یا ناآگاهانه به ایجاد یا تقویت مواععی برای خط مشی‌های رقیب اقدام کند، آن شخص یا گروه از قدرت برخوردار است. همچنان‌که اقدام به انتخاب یک موضوع از میان گزینه‌های بدلی حاکمی از قدرتی است که تصمیم‌گیرنده دارد،

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

**ب- چهارم دوم پنهان قدرت و خارج ساختن بعضی موضوعات از دستور کار سیاسی:** این نکته که میزان تاثیر گذاری در تصمیم‌گیری‌ها خود به عنوان یکی از شاخص‌های تاثیر گذاری در تصمیم‌گیری‌ها را یک عامل مهم، جدی و سرنوشت‌ساز بپسازیم.

می‌کنند. توضیحات بیشتر در مورد این جنبه از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

شنبه ۱۱ بهمن ۱۳۹۳ - ۱۰ ربيع الثاني ۱۴۳۴ - ۳۱ ژانويه ۲۰۱۵ - شهادتدو نهم - شماره ۲۶۰۸۱

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

نمی‌تواند از قدرت‌های سازمان‌های اطلاعاتی در بند بعد خواهد آمد.

## شرکت سیمان آبیک

# آگهی مزایده

**شرکت سیمان آبیک** در نظر دارد اقلام مشروحه







## د کتر روحانی: تبعیض علیه زنان در ورزش بر داشته شود



رییس‌جمهوری فراهم کردن شرایط برای حضور بانوان در عرصه‌های ورزشی را از گام‌های مهم دولت دانست و گفت: امروز به لطف خدا،مدال‌آوران کشور از بین مردان و بانوان هستند. اما هنوز بین

مردان و زنان، تبعیض وجود دارد؛ و در حالی که تبعیض وجود دارد، از مسئولان ورزش و وزیر ورزش می‌خواهم که تبعیض را بردارند و شرایط لازم را برای حضور بیشتر بانوان در عرصه ورزش آماده کنند.

وی با تأکید بر اینکه ورزش به معنای سلامت جامعه است، گفت: سلامت باید از آن همه ایرانیان – چه مرد و چه زن – باشد.
حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی، عصر دیروز در آیین تجلیل از مدال‌آوران بازی‌های آسیایی و پاراآسیایی ۲۰۱۴ اینچئون که در ستان اجلاس سران بر گزار شد، با بیان مطالب بالا و تأکید بر لزوم تجلیل و تشویق همه جانبه مردم از قهرمانان کشور، تصریح کرد: هر کجا از قهرمانان کشور – چه در عرصه‌های ورزشی، دیپلماتی، اقتصادی، رفاه اجتماعی و امنیتی – تجلیل شود، شاهد پیروزی‌های بیشتری خواهیم بود.

دکتر روحانی تأکید کرد:امروز مساله مسابقه تنها در میدان ورزش مطرح نیست، بلکه ما در میدان‌های مختلف از جمله میدان‌های اقتصاد، سیاست، فرهنگ و مسائل اجتماعی در رقابت هستیم و رقابتی برای ما ارزشمند است که در آن پیروزی باشد و نشاط و لیخند را بر سایریه همه ایرانیان بنشانند.

او افزود: در صحنه‌های ملی، همه هویت‌ها به جز هویت ایرانی، رنگ می‌یازد و هر ایرانی در سراسر کشور و جهان، برای پیروزی قهرمانان خود در میدان‌ها، خوشحال است.

رییس‌جمهوری با تأکید بر این که همه باید احساس کنیم که در تمام میدان‌های رقابت در کنار مردم و منافع و عظمت کشورمان قرار داریم، گفت: خوشحال هستم که از آغاز دولت خودم در مدتی که هنوز به یکسال و نیم نرسیده است، بخت و اقبال با ما بوده و روزهای که مردم برای پیروزی تیم در صحنه انتخابات در سراسر کشور شادمانی می‌کردند و در حال جشن و سرور بودند، صعود ورزشکاران ما به جام جهانی فوتبال بر خوشحالی و سرور ملت ماافزود و شادی مضاعفی را برای آنان به وجود آورد.

دکتر روحانی گفت: ورزشکاران ما در همه صحنه‌های ورزش در کنار بازی و هنرمانه و تکنیکی خسود، ادب و اخلاق و همه ویژگی‌های هویت ایرانی و مسلمان را حفظ کرده‌اند و هیچگاه در میدان‌های ورزشی قهرمانی و پهلوانی سه نام ایران، اسلام و مولایمان علی بن ابیطالب را از یاد نخواهیم برد.

چرا که این سه نام، همواره یادآور راه و مسیر درست ماست و همانطور که رهبر معظم انقلاب بر آن تأکید کرده‌اند، همواره باید هویت ایرانی و اسلامی خود را در همه صحنه‌های ورزش حفاظت و حراست کنیم.

**تجلیل رئیس‌جمهوری از قهرمانان**
آیین تجلیل از قهرمانان بازی‌های آسیایی و پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون، دیروز با حضور دکتر حسن روحانی، رئیس‌جمهوری بر گزار شد.

۱۷۷ مدال آور بازی‌های آسیایی در بخش انفرادی و تیمی و ۲۱۷ مدال آوریازی‌های پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون در بخش انفرادی و تیمی، پادشاه خود را در این حوالین به صورت حواله تقدی، دریافت کرد؛ هر کدام از نفرات اول تا سوم مدفهمین دوره بازی‌های آسیایی اینچئون، پادشاه ۷۵،۰۱۰ و ۴۰ سکه طلا، دریافت کردند.

کاروان ورزشکاران ایران در مدفهمین دوره بازی‌های آسیایی با کسب ۲۱ مدال طلا، ۸ نقره و ۱۷ برنز و مجموع ۵۷ مدال بعد از کشورهای کره، چین، ژاپن و قزاقستان در جایگاه پنجم بازی‌های آسیایی ایستاد. ۱۱ مدال از مجموع ۵۷ مدال کاروان ورزشی ایران، متعلق به بانوان بود.

همچنین کاروان ورزشی ایران در بازی‌های پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون (کاروان غدیر) با کسب ۱۲۰ مدال (۳۷ طلا، ۵۲ نقره و ۳۱ برنز) بعد از کشورهای چین، کره جنوبی و ژاپن در رده پنجم این دوره از بازی‌ها قرار گرفت. بانوان ورزشکاران اولین بار در تیم مجموعاً ۴۱ مدال رنگارنگ (چهار مدال طلا، ۱۰ نقره و ۹ برنز) کسب کردند.

تیم فوتبال پرسپولیس تهران،

دیسروژ تا از سسر گیری لیگ برتر در خانه ذوب‌آهن شکست خورد تا علاوه بر آغازی ناامید کننده در جدول رده‌بندی لیگ برتر نیز سقوط کند .

روز دوم از هفته هجدهم لیگ برتر فوتبال باشگاههای کشور، دیسروز در حالی با برگزارانی پنج دیدار پیگیری شد که تیم ذوب‌آهن اصفهان باسبک گل، از سد تیم پرسپولیس عبور کرد. تک گل تیم ذوب‌آهن را مسعود حسن‌زاده در دقیقه ۸۲ به ثمر رساند.

تیم فوتبال ذوب‌آهن اصفهان با پیروزی در این‌سبازی که در دروازه‌های ذوب‌آهن ۲۴ امتیازی شد و به رده هشتم جدول رده بندی لیگ برتر صعود کرد. تیم پرسپولیس نیز با ۲۲ امتیاز قبلی، موقتا به رده نهم سقوط کرد.

تیم فوتبال پرسپولیس، عملکرد قابل قبولی را در این بازی ارائه نکرد و فقط یک موقعیت صددرد گلزنی بدست آورد که آنها هم توسط مهدی طارمی از دست رفت. اما میزبان اصفهانی، عملکرد بهتری داشت و به ۱۳ امتیاز مهم این دیدار حساس دست یافت.

شاگردان کوچی گل محمدی درحالی‌به پیروزی رسیدند که در آغازین این مسابقه ارائه کردند و عاتیان در دقیقه ۸روی پاس جاسم شوشا گلزنی با خروج از دروازه، را باز کرد.

استقلالی‌ها، باز با هم فرصت گلزنی داشتند و در دقیقه ۱۹ پاس خوب شهپاززاده به برهانی، او را پس از فراری زیبا و کم ضربه فنی، گل برتری تیمشان را وارد دروازه سرخ‌وشان تهرانی کرد. سبک‌سازان بازی با تأکید بر این که همه باید احساس کنیم که در تمام میدان‌های رقابت در کنار مردم و منافع و عظمت کشورمان قرار داریم، گفت: خوشحال هستم که از آغاز دولت خودم در مدتی که هنوز به یکسال و نیم نرسیده است، بخت و اقبال با ما بوده و روزهای که مردم برای پیروزی تیم در صحنه انتخابات در سراسر کشور شادمانی می‌کردند و در حال جشن و سرور بودند، صعود ورزشکاران ما به جام جهانی فوتبال بر خوشحالی و سرور ملت ماافزود و شادی مضاعفی را برای آنان به وجود آورد.

دکتر روحانی گفت: ورزشکاران ما در همه صحنه‌های ورزش در کنار بازی و هنرمانه و تکنیکی خسود، ادب و اخلاق و همه ویژگی‌های هویت ایرانی و مسلمان را حفظ کرده‌اند و هیچگاه در میدان‌های ورزشی قهرمانی و پهلوانی سه نام ایران، اسلام و مولایمان علی بن ابیطالب را از یاد نخواهیم برد.

چرا که این سه نام، همواره یادآور راه و مسیر درست ماست و همانطور که رهبر معظم انقلاب بر آن تأکید کرده‌اند، همواره باید هویت ایرانی و اسلامی خود را در همه صحنه‌های ورزش حفاظت و حراست کنیم.

**تجلیل رئیس‌جمهوری از قهرمانان**
آیین تجلیل از قهرمانان بازی‌های آسیایی و پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون، دیروز با حضور دکتر حسن روحانی، رئیس‌جمهوری بر گزار شد.

۱۷۷ مدال آور بازی‌های آسیایی در بخش انفرادی و تیمی و ۲۱۷ مدال آوریازی‌های پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون در بخش انفرادی و تیمی، پادشاه خود را در این حوالین به صورت حواله تقدی، دریافت کرد؛ هر کدام از نفرات اول تا سوم مدفهمین دوره بازی‌های آسیایی اینچئون، پادشاه ۷۵،۰۱۰ و ۴۰ سکه طلا، دریافت کردند.

کاروان ورزشکاران ایران در مدفهمین دوره بازی‌های آسیایی با کسب ۲۱ مدال طلا، ۸ نقره و ۱۷ برنز و مجموع ۵۷ مدال بعد از کشورهای کره، چین، ژاپن و قزاقستان در جایگاه پنجم بازی‌های آسیایی ایستاد. ۱۱ مدال از مجموع ۵۷ مدال کاروان ورزشی ایران، متعلق به بانوان بود.

همچنین کاروان ورزشی ایران در بازی‌های پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون (کاروان غدیر) با کسب ۱۲۰ مدال (۳۷ طلا، ۵۲ نقره و ۳۱ برنز) بعد از کشورهای چین، کره جنوبی و ژاپن در رده پنجم این دوره از بازی‌ها قرار گرفت. بانوان ورزشکاران اولین بار در تیم مجموعاً ۴۱ مدال رنگارنگ (چهار مدال طلا، ۱۰ نقره و ۹ برنز) کسب کردند.

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

## نتایج متفاوت سرخابی های پایتخت باز سرگیری لیگ برتر



گل سپاهان را به ثمر رساند.

استقلالی‌ها، بسازی بهتر برای در آغازین این مسابقه ارائه کردند و عاتیان در دقیقه ۸روی پاس جاسم شوشا گلزنی با خروج از دروازه، را باز کرد.

استقلالی‌ها، باز با هم فرصت گلزنی داشتند و در دقیقه ۱۹ پاس خوب شهپاززاده به برهانی، او را پس از فراری زیبا و کم ضربه فنی، گل برتری تیمشان را وارد دروازه سرخ‌وشان تهرانی کرد. سبک‌سازان بازی با تأکید بر این که همه باید احساس کنیم که در تمام میدان‌های رقابت در کنار مردم و منافع و عظمت کشورمان قرار داریم، گفت: خوشحال هستم که از آغاز دولت خودم در مدتی که هنوز به یکسال و نیم نرسیده است، بخت و اقبال با ما بوده و روزهای که مردم برای پیروزی تیم در صحنه انتخابات در سراسر کشور شادمانی می‌کردند و در حال جشن و سرور بودند، صعود ورزشکاران ما به جام جهانی فوتبال بر خوشحالی و سرور ملت ماافزود و شادی مضاعفی را برای آنان به وجود آورد.

دکتر روحانی گفت: ورزشکاران ما در همه صحنه‌های ورزش در کنار بازی و هنرمانه و تکنیکی خسود، ادب و اخلاق و همه ویژگی‌های هویت ایرانی و مسلمان را حفظ کرده‌اند و هیچگاه در میدان‌های ورزشی قهرمانی و پهلوانی سه نام ایران، اسلام و مولایمان علی بن ابیطالب را از یاد نخواهیم برد.

چرا که این سه نام، همواره یادآور راه و مسیر درست ماست و همانطور که رهبر معظم انقلاب بر آن تأکید کرده‌اند، همواره باید هویت ایرانی و اسلامی خود را در همه صحنه‌های ورزش حفاظت و حراست کنیم.

**تجلیل رئیس‌جمهوری از قهرمانان**
آیین تجلیل از قهرمانان بازی‌های آسیایی و پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون، دیروز با حضور دکتر حسن روحانی، رئیس‌جمهوری بر گزار شد.

۱۷۷ مدال آور بازی‌های آسیایی در بخش انفرادی و تیمی و ۲۱۷ مدال آوریازی‌های پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون در بخش انفرادی و تیمی، پادشاه خود را در این حوالین به صورت حواله تقدی، دریافت کرد؛ هر کدام از نفرات اول تا سوم مدفهمین دوره بازی‌های آسیایی اینچئون، پادشاه ۷۵،۰۱۰ و ۴۰ سکه طلا، دریافت کردند.

کاروان ورزشکاران ایران در مدفهمین دوره بازی‌های آسیایی با کسب ۲۱ مدال طلا، ۸ نقره و ۱۷ برنز و مجموع ۵۷ مدال بعد از کشورهای کره، چین، ژاپن و قزاقستان در جایگاه پنجم بازی‌های آسیایی ایستاد. ۱۱ مدال از مجموع ۵۷ مدال کاروان ورزشی ایران، متعلق به بانوان بود.

همچنین کاروان ورزشی ایران در بازی‌های پارآسیایی – ۲۰۱۴ اینچئون (کاروان غدیر) با کسب ۱۲۰ مدال (۳۷ طلا، ۵۲ نقره و ۳۱ برنز) بعد از کشورهای چین، کره جنوبی و ژاپن در رده پنجم این دوره از بازی‌ها قرار گرفت. بانوان ورزشکاران اولین بار در تیم مجموعاً ۴۱ مدال رنگارنگ (چهار مدال طلا، ۱۰ نقره و ۹ برنز) کسب کردند.

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

سیدهمین کنگره حزب مردمسالاری با شعار "اصلاحات لازمه اعتدال" بر گزار شد

## ورزشی

## نتایج متفاوت سرخابی های پایتخت باز سرگیری لیگ برتر



با واکنش مناسب احمدی همراه شد، همچنان بازی یک – صفر به سود استقلال ادامه یافت.

اساسین پاسبان کار نبود و در دقیقه ۴۲ اشتباه مدافعان استقلال، باعث شد تا شریفی در دهانه دروازه استقلال یک توپ را برای پایی مهیا کند و این بازیکن با ششوی محکم، دروازه استقلال را باز کرد. تاشی دو تیم برای تغییر نتیجه در ادامه این نیمه بی‌ثمر نبود و بازیکنان با تساوی یک – یک به رختکن رفتند.

سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

تسوپ او به کناره دروازه برخورد کرد. سپاهانی‌ها در دقیقه ۶۰ می‌توانستند توسط شریفی به گل برسند، ولی شوت او از بالای دروازه

فرستاده شد. سپاهانی ها با آغاز نیمه دوم، بسازی بهتری را ارائه کردند و در دقیقه ۴۶ شوت ابراهیمی می‌توانست گل دوم استقلال را بدهد، اما

## نتایج متفاوت سرخابی های پایتخت باز سرگیری لیگ برتر

۲۴ امتیازی شد و در صدر جدول رده بندی لیگ برتر باقی ماند. تیم استقلال خوزستان نیز با کسب ۱۹ امتیاز و تفاضل گل بهتر نسبت به تیم پیکان به رده یازدهم جدول رده بندی لیگ برتر بازگشت.

دیدار تیم‌های ملوان بندرانزلی و تراکتورسازی تبریز هم – تساوی بدون گل به پایان رسید. تراکتورسازی با این تساوی و کسب ۲۲ امتیاز در کسب سوم باقی ماند و ملوان با کسب ۱۲ امتیاز، همچنان قز نشین جدول رده بندی لیگ برتر است.

**بدر در بازی باخته**
تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز، بسازی سرده خانگی را با شکست عوض کرد تااسپانیا کسب ۳ امتیاز شیرین به خانه بازگردد. روز نخست از هفته هجدهم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور، دیروز در حالی که دروازه‌های ملوان آغاز شد و از یکی از این بازی‌ها، گسترش فولاد در تبریز میزبان تیم سپاهان بود و در شرایطی که نیمه نخست از ما پیروزی به پایان برده بود، نتیجه نهایی را با حساب ۳ – ۲ به مهمان خود واگذار کرد.

تیم گسترش فولاد تبریز باگنو با تیمسپانیا (۶) و لوانردو پیستنا (۶) به گل رسید. و حید محمدزاده (۱۷) و (۸۹) و میلاد میداودی (۶۲) برای تیم اسپانیا گلزنی کردند. در دیگر دیدار روز نخست از هفته هجدهم لیگ برتر فوتبال، تیم فوتبال نفت مسجد سلیمان در ورزشگاه خانگی مقابل تیم پیکان تهران به تساوی بدون گل دست یافت.

**تساوی صبا و پدیده**
تیم فوتبال صبا قفس تیم دیداری خانگی مقابل تیم پدیده مشهد، متوقف شد. آخرین دیدار از روز نخست از هفته هجدهم لیگ برتر فوتبال، بین تیم‌های صبا قفس و پدیده مشهد در ورزشگاه یادگار امام قم برگزار شد که دو تیم به تساوی بدون گل، رضایت دادند.

**منتخبان کشتی آزاد ایران؛ امروز روی تشک های پاریس**



۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

۷۴ کیلوگرم: محمد مکتدیار ۸۶ کیلوگرم: محمد حسین محمدیان و علیرضا کریمی

## ورزشی



۲۴ امتیازی شد و در صدر جدول رده بندی لیگ برتر باقی ماند. تیم استقلال خوزستان نیز با کسب ۱۹ امتیاز و تفاضل گل بهتر نسبت به تیم پیکان به رده یازدهم جدول رده بندی لیگ برتر بازگشت.

دیدار تیم‌های ملوان بندرانزلی و تراکتورسازی تبریز هم – تساوی بدون گل به پایان رسید. تراکتورسازی با این تساوی و کسب ۲۲ امتیاز در کسب سوم باقی ماند و ملوان با کسب ۱۲ امتیاز، همچنان قز نشین جدول رده بندی لیگ برتر است. دیدار تیم‌های ملوان بندرانزلی و تراکتورسازی تبریز هم – تساوی بدون گل به پایان رسید. تراکتورسازی با این تساوی و کسب ۲۲ امتیاز در کسب سوم باقی ماند و ملوان با کسب ۱۲ امتیاز، همچنان قز نشین جدول رده بندی لیگ برتر است.

**بدر در بازی باخته**
تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز، بسازی سرده خانگی را با شکست عوض کرد تااسپانیا کسب ۳ امتیاز شیرین به خانه بازگردد. روز نخست











امام علی (ع):

با پیوسته به یاد  
خدا بودن است که پرده غفلت  
کنار می‌رود

غیرالحکم

# خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۱ بهمن ۱۳۹۳  
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۸۱

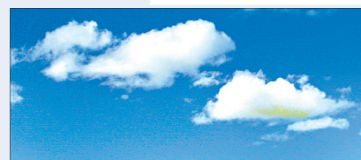
همسری که فقط همخانه شما است



شما سال‌هاست که با هم زندگی می‌کنید، بچه‌ها بزرگ می‌شوند و به نظر می‌آید دوست داشتن هنوز وجود دارد اما هیچ جرقه‌ای از عشق وجود ندارد. ماه‌ها به سال‌ها تبدیل می‌شوند. زندگی شما می‌گذرد بدون عشق و رابطه جنسی. شما نمی‌دانید بعد از سال‌های طولانی زندگی باید چه انتظاری از رابطه داشته باشید. دوران عشق و عاشقی به سر آمده است. زندگی شما پس از سال‌ها به یک مسئولیت عاطفی و وظیفه برای نگهداری از یکدیگر تبدیل شده است. هیجان جایش را به روزمرگی داده است. در این شرایط ممکن است همسران خیلی هم راضی باشند و وقتی به او بگویید مشکلی وجود دارد او با تعجب می‌پرسد «مشکل؟ چه مشکلی؟ از این بهتر هم می‌شه؟». اگر شما آن کسی هستید که متوجه این همخانگی شده‌اید و می‌فهمید که رابطه شما چیزی کم دارد حتماً یکی از این نشانه‌ها را در رابطه احساس می‌کنید

در صفحه ۶ بخوانید

...پیک تکه آسمان



ای خداوند

حمد باد تو را بر آن حسن تقدیر که نصیب من ساخته‌ای و آن بلاها که از من بگردانیده‌ای. چنان مباد که این تندرستی که اکنون مرا ارزانی داشته‌ای، همه بهره من از رحمت تو باشد، تا آنچه دوست می‌داشتم سبب شوربختی من شود و دیگری، از آنچه من ناخوش می‌داشتم به سعادت رسد.

ای خداوند، اگر این تندرستی که مرا نصیب کرده‌ای و من شب و روزم را در آن به سرمی‌آورم نشانه بلایی باشد بر دوام یا وبالی پایدار، پس آنچه را که واپس داشته‌ای پیش افکن و آنچه را که پیش افکنده‌ای واپس دار. زیرا چیزی که به فنا انجامد بس ناچیز است هر چند فراوان بود، و چیزی که به بقا انجامد بسیاری است هر چند اندک نماید.

دعای هجدهم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
**روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده**  
ایمیل ضمیمه خانواده: روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh @ ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

...قایم در خانه



موج جدید آنتی‌بیوتیک‌ها  
از راه می‌رسد

صفحه ۲



پیشنهاد سرآشپز: فندقی قانق

صفحه ۴



بچه‌ها چطور بخشنده می‌شوند؟

صفحه ۷



غم بزرگ برای چیزهای کوچک

صفحه ۵



هر کاری می‌کنید، غم نزنید

صفحه ۶

...پیچیده

مهمان

عارفی همراه با مریدانش در حالی که روزه مستحبی گرفته بودند از کوی جذامیان می‌گذشتند.

جذامیان به نهار مشغول بودند و به عارف و شاگردانش تعارف کردند. عارف بر سفره آنها نشست و چند لقمه برده‌ها برد. جذامیان گفتند دیگران بر سفره ما نمی‌نشینند و از ما می‌ترسند. عارف گفت: آنها روزه‌اند و بر خاست. غروب هنگام افطار عارف گفت خدایا روزه مرا قبول بفرما. شاگردان گفتند استاد ما دیدیم که تو روزه شکستی عارف گفت من مهمان خدا بودم. روزه شکستم. اما دل نشکستم.

بال پرواز

به پادشاهی دو شاهین کوچک هدیه کردند و پادشاه آن دو را به مربی پرندگان دربار سپرد تا برای شکار تربیت‌شان کند. پس از چندی مربی پرندگان گزارش داد که یکی از شاهین‌ها به خوبی پرواز می‌کند و تمام آموزش‌ها را فرا گرفته است. اما دیگری از همان روز نخست بر شاخه درخت نشسته و هرگز پرواز نمی‌کند.

موضوع کنجکاوی او را برانگیخت و دستور داد تا حکیمان دربار چاره‌ای کنند. پس از آن که پزشکان و درباریان از چاره‌اندیشی عاجز ماندند، دستور داد

تا در شهر اعلام کنند که هر کس موفق به درمان شاهین شود، پادشاه شایسته‌ای دریافت خواهد کرد. روز بعد گزارش دادند که شاهین کوچک مانند دیگران پرندگان در باغ پرواز می‌کند.

پادشاه کسی را که موفق به پرواز دادن پرنده شده بود احضار کرد. دهقان ساده‌دلی را به حضورش آوردند. از او پرسید: «چگونه موفق به انجام این کار شدی؟» دهقان گفت: «بسیار ساده. شاخه درخت را بریدم، شاهین فهمید که بال دارد و می‌تواند با آن پرواز کند.»

من و تو چقدر به شاخه‌های زیر پایمان چسبیده‌ایم؟

واقعیت درون

اونی که بیشتر می‌گفت «نمیدونم»، بیشتر می‌دونست!

اونی که «قویتر» بود، کمتر زور می‌گفت!

اونی که راحت‌تر می‌گفت «اشتباه کردم»، اعتماد به نفسش بالاتر بود!

اونی که صدایش آرام‌تر بود، حرفاش با نفوذتر بود!

اونی که خودش واقعاً دوست داشت، بقیه رو واقعی‌تر دوست داشت!

اونی که بیشتر «طنز» می‌گفت، به زندگی جدی‌تر نگاه می‌کرد!

و بالاخره این‌که، اونی که به تفاوت بین آدم‌ها واقف بود، بیشتر نقاط مشترک باهاشون پیدا می‌کرد!



▲ قوهای مهاجر سیبری در تالاب فریدونکنار / عکس‌ها: مهر



با سایرین خودداری کرده و هنگام عطسه یا سرفه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانند و مرتب دستهایشان را با آب و صابون بشویند چرا که این ویروس از طریق دست و تنفس منتقل می‌شود. شست‌وشوی مرتب دست‌ها باعث قطع زنجیره این بیماری می‌شود.»

مسعود مردانی عضو کمیته کشوری مبارزه با آنفلوآنزا هم گفته است: «توصیه ما به مردم این است که از شست و شوی مداوم دست، پرهیز از روبوسی و استفاده از دستمال یکبار مصرف در صورت بیماری و انداختن آن در سطل دردار غافل نشوند.»

#### درمان‌های خانگی و دارویی

اگر با تمام این حرف‌ها حس می‌کنید آنفلوآنزا گرفته اید، باید بدانید علایم بیشتر آنفلوآنزاها شبیه به هم است؛ تب، درد بدن سرفه، سردرد، گلودرد، آبریزش بینی، آب ریزش چشم و در برخی موارد عفونت ریوی شدید. البته آنفلوآنزای نوع B اسهال حاد و استفراغ هم دارند. آنفلوآنزاهایی که این روزها شایع شدند هم همین علایم را دارند.

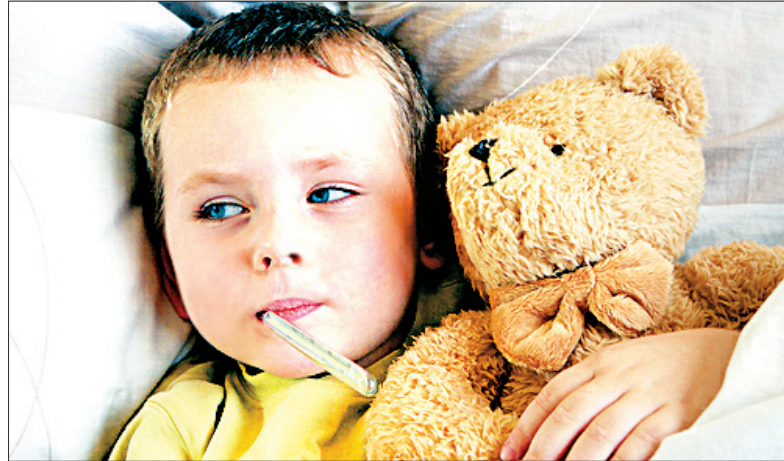
طول مدت درمان نیز در صورت رعایت اصول بهداشتی بین ۳ تا ۵ روز است و البته باید بدانید که در درمان آن آنتی بیوتیک کاربردی ندارد مگر اینکه فرد همزمان دچار یک نوع عفونت باکتریایی هم باشد بنابراین اگر دچار آنفلوآنزا شده‌اید یادتان باشد که از خوددرمانی با آنتی بیوتیک خودداری کنید. زیرا مصرف نا به جای این دارو باعث می‌شود مقاومت دارویی پیدا کنید و در زمان نیاز به آنتی بیوتیک، استفاده از آن اثربخش نباشد.

در مدت ابتلا به آنفلوآنزا نوشیدن مایعات به خصوص آب میوه‌های طبیعی، چای گرم، سوپ‌های خانگی و بدون ادویه، مرکبات مانند پرتقال، بخور آب گرم، بخور اکالیپتوس، غرغره کردن و شست و شوی بینی با محلول‌های آب نمک و استراحت را فراموش نکنید که نقش زیادی در بهبود علایم آنفلوآنزا و کوتاه شدن مدت درمان دارند. البته طب سنتی هم خوراکی‌هایی مانند شربت آبلیمو، شلغم، زنجفیل، عسل، چای نعنا، جوشانده‌ها و دم‌نوش‌هایی مانند آویشن، گل ختمی و پنیرک و ماساژ قفسه سینه با روغن کرچک را توصیه می‌کند.

اما یادتان باشد که به گفته معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واکسیناسیون وزارت بهداشت، هر چند ممکن است تب ناشی از یک آنفلوآنزای ساده نیز تا هشت روز ادامه داشته باشد اما در صورتی که تب، علایم سرفه و تنگی نفس ناشی از آنفلوآنزا تا ۳ روز بهتر نشد، باید حتما به پزشک مراجعه کنید تا بررسی‌های لازم انجام شده و پزشک مطمئن شود عارضه‌ای شما را تهدید نمی‌کند. آنفلوآنزا می‌تواند ساده بگذرد اما شما آن را ساده نگیرید.

به خصوص در خردسالان ممکن است باعث سینه‌پهلو شود.

آنفلوآنزا از طریق تماس مستقیم مانند دست دادن و روبوسی کردن یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش پیدا می‌کند به همین دلیل بهترین راه برای فرار از آنفلوآنزا پیشگیری است. راه‌های پیشگیری آنفلوآنزا ساده هستند اما شاید



#### هشدار وزارت بهداشت درباره بیماری فصل

## موج جدید آنفلوآنزا از راه‌های دیگر

چون همه مردم آن را رعایت نمی‌کنند، اثربخشی چندان‌ی ندارد. مانند گرفتن جلوی دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه که توسط تعداد کمی از مردم رعایت می‌شود و به این شکل کسی که آنفلوآنزا گرفته به دلیل بی‌مبالایی و با یک عطسه یا چند سرفه در مکانی عمومی، چند نفر دیگر را درگیر این بیماری می‌کند.

راه‌های دیگری هم هست مانند روبوسی نکردن با افراد مبتلا و شست و شوی مرتب دست‌ها. معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واکسیناسیون وزارت بهداشت به مردم توصیه کرده که برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا با افراد دچار سرماخوردگی، روبوسی نکرده و فاصله یک متر با آنان را حفظ کنند.

محمد نبوی گفته است: «ویروس آنفلوآنزا با سرفه تا یک ساعت روی سطوح اجسام باقی می‌ماند بنابراین افراد در روز باید چند بار دستشان خود را شسته و در صورت مراقبت از بیمار باید از ماسک استفاده کنند تا موارد ابتلا به آنفلوآنزا کاهش پیدا کند. افراد سرماخورده باید نسبت به سلامت سایرین احساس مسئولیت داشته باشند و در شرایط سرماخوردگی از دست دادن و روبوسی

موجود در بازار امسال هر ۳ نوع آنفلوآنزای خوک، نوع B و H۳N۲ را پوشش می‌دهد و علیه آنها مصونیت ایجاد می‌کند به همین علت به همه افراد در معرض خطر شامل سالمندان و افراد بالای ۵۰ سال، کودکان، بیماران مزمن کلیوی و دیالیزی، بیماران قلبی و عروقی، ریوی، افراد دچار نقص ایمنی، بیماران سرطانی و مبتلا به ایدز و افرادی

#### • یگانه‌خدماتی

هر سال و در فصل‌های سرد ویروس‌های جدید و آنفلوآنزاهای تازه خودنمایی می‌کنند. حتماً از دوستان و اقوام شنیده‌اید که می‌گویند به آنفلوآنزای جدید فصلی مبتلا شده‌اند. اتفاقی که هر سال می‌افتد و گاهی شدید و خطرناک است و گاهی ساده‌تر. هر چند که پزشکان توصیه می‌کنند حتی آنفلوآنزاهای ساده را هم جدی بگیرید. امسال یکی از آن آنفلوآنزاهای شدید شایع شده که وزارت بهداشت را وادار کرده درباره اش اطلاعیه صادر کند و هشدار بدهد. آنفلوآنزای شدید H۳N۲ که البته گروه‌های حساس جامعه باید آن را جدی‌تر بگیرند.

#### واکسن بزنید اما همه نه!

آنفلوآنزای H۳N۲ نوعی از آنفلوآنزای فصلی است که به نظر می‌رسد شیوع پیدا کرده است. هر چند که معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واکسیناسیون وزارت بهداشت اعلام کرده که تعداد موارد ابتلا به این نوع از آنفلوآنزاها از حد مجاز بالاتر نرفته و نمی‌توانیم بگوییم بیماری اپیدمی (همه‌گیر) شده است. اما مراقب و پیشگیری برای جلوگیری از اپیدمی ضروری است.

پیش از این و سه ماه پیش هم آنفلوآنزای نوع B شایع شده بود و حالا آنفلوآنزای جدید هم به آن اضافه می‌شود. وزارت بهداشت با هشدار درباره شیوع این آنفلوآنزاها از گروه‌های آسیب پذیر جامعه مانند بیماران خاص و مبتلایان دیابت پیشرفته، بیماری‌های ریوی و افرادی که شیمی درمانی می‌کنند، خواست واکسن آنفلوآنزا بزنند.

محمود نبوی معاون مرکز مدیریت بیماری‌های واکسیناسیون وزارت بهداشت گفته است: «البته لازم نیست همه مردم واکسن آنفلوآنزا بزنند اما این کار برای گروه‌های آسیب پذیر جامعه ضروری است. بعضی گروه‌ها مانند کسانی که به تخم مرغ حساسیت دارند هم اصلاً نباید واکسن آنفلوآنزا بزنند و باید به این نکات توجه داشت.»

به گفته نبوی انواع واکسن‌های آنفلوآنزا در داروخانه موجود است و دولت واکسیناسیون بیماران خاص، پزشکان و کارگران شهرداری را انجام می‌دهد اما دیگر بیماران و افرادی که ضعف ایمنی بدن دارند باید این واکسیناسیون را خودشان انجام دهند. وزارت بهداشت هشدار داده که ممکن است در ماه‌های آینده موج آنفلوآنزای H۱N۱ (آنفلوآنزای خوک) نیز بیاید بنابراین افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف از هم اکنون باید واکسن‌های لازم را تزریق کنند تا گرفتار موج‌های بعدی آنفلوآنزا نشوند.

مسعود مردانی عضو کمیته کشوری مبارزه با آنفلوآنزا هم تأکید کرده که واکسن آنفلوآنزای

که تحت رادیوتراپی هستند، توصیه می‌شود این واکسن را تزریق کنند.

به گفته مردانی، با توجه به اینکه امسال سرمای دیررس داشتیم اکنون همزمان با شیوع بیماری آنفلوآنزای نوع B در کشور احتمالاً به زودی با موجی از بیماری آنفلوآنزای H۳N۲ نیز در کشور مواجه می‌شویم که از اروپا به سمت شرق در حال گسترش است. ضمن اینکه موارد محدودی آنفلوآنزای خوک نیز امسال در کشور داشته ایم. این فوق متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: «بیماری که امسال شایع شده و بسیار دیده می‌شود بیماری آنفلوآنزای نوع B است که علایم آن شبیه آنفلوآنزای معمولی فصلی است که در مواردی با اسهال و استفراغ همراه است اما چون به طور کلی علایم آن با آنفلوآنزای فصلی تفاوت زیادی ندارد و درمان آن نیز شبیه آنفلوآنزای فصلی است نیازی به انجام آزمایش برای افتراق بین این دو بیماری نیست.»

#### به فکر دیگران هم باشید

آنفلوآنزا یک بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس ایجاد و باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می‌شود. این بیماری در موارد حاد

## ... سینما

### سیزده

درست است که سالن‌های سینما و تئاتر کشور این روزها درگیر جشنواره فجر است اما اگر سری به سینماهای شهرتان بزنید می‌توانید فیلم‌های باقی مانده از اکران ماه‌های قبل را ببینید.

پیشنهاد این هفته ما، فیلم سینمایی سیزده است که به نویسندگی و کارگردانی هومن سیدی ساخته شده و ماجرای پسر ۱۳ ساله‌ای را روایت می‌کند که در سن رشد، پدر و مادرش از هم جدا می‌شوند.



او به دلیل تنهایی و مشکلاتی که برایش به وجود آمده به جوان‌های بزرگتر از خودش پناه می‌برد و این باعث تغییر و تحولی در وی می‌شود که هویت واقعی و اصلی او را تغییر می‌دهد.

تهیه کننده این اثر سعید سعدی است و در آن بازیگرانی مثل امیر جعفری، آزاده صمدی، ریما رامین‌فر، امیر جدیدی، نوید محمدزاده، پینا میرطهماسب و ویشکا آسایش و مهران احمدی نقش آفرینی دارند.

## ... تئاتر

### باگانه



تماشاخانه استاد جمشید مشایخی این روزها میزبان نمایشی به عنوان «باگانه» است که از ۲۸ دی ماه روی صحنه رفته و تا ۱۵ بهمن ماه هر شب ساعت ۲۰:۳۰ اجرا دارد. این نمایش را حامد ادوای کارگردانی کرده و نمایشنامه آن کاری است از مجتبی رفیعی. نمایش باگانه یک ضدروایت کاملاً ایرانی است با المان‌های نمایش ایرانی. چندین داستان با تم‌های مختلف در بستر کم‌دی در هم می‌آمیزد و داستان باگانه را می‌سازد. باگانه به نوعی به نقد شیوه‌های سنتی بازیگری ایرانی می‌پردازد و با تلفیق نسل سنتی بازیگری و سبک مدرن در طول نمایش سعی در تغییر شیوه‌های بازیگری مرسوم دارد اما در انتها هیچ چیز رخ نمی‌دهد.

باگانه به عنوان متن برگزیده جشنواره ی بیست و هشتم فجر انتخاب شده و محمد شهباز تهرانی، محمد اصغری، سهیل عبدی، امین دماوندی، عماد محمدی، پونه نجفی، مهشید ناصری در آن بازی می‌کنند. بلیط این نمایش ۱۵ هزار تومان قیمت دارد.

## پیشنهاد هفته

یک هفته سرد زمستانی را پیش رو دارید و حتی اگر نشستن در خانه و گرم شدن با یک فنجان چای عصرانه ایده آل این روزهایتان باشد، باز هم باید یکی دو روز از آخر هفته تان را برای وقت گذرانی با خانواده و دوستان خالی کنید. مگر آنکه بخواهید به سرمازدگی تدریجی در روابطتان دچار شوید! برای این دورهمی‌های گرم زمستانی ما پیشنهادهایی داریم که ممکن است برایتان راهگشا باشد.



زن جوان با ذوقی که داشت در حیرت و ناباوری اش حل می شد به او خیره می شود. شکر می ریزد و باز شروع به هم زدن آن می کند. مرد جوان هم با گفتن جمله اش، آخرین پک سیگارش را می زند و بادست چپش آن را با فشار در جاسیگاری له می کند. صدای قاشق زن جوان در لحظه ای متوقف می شود و پس از لحظاتی سکوت با یک هیجان ساختگی می گوید: «ازدواج کردی.»

مرد جوان هم که انگار بار اولش است این را می شنود مکث می کند و به انگشتش خیره می شود و حلقه را در می آورد و در دستانش می چرخاند. با پوزخندی می گوید: «آهان. این! آره یه دو سالی شده. البته حالا اسمش ازدواجه. حالا باشه. نباشه. آدمای دیگه باشن. چه فرقی داره؟ همین الانش من پیش توام. کی به کیه؟ ازدواج همش چرت پرت و تعهد الکبه» زن جوان همچنان قاشقش در میان انگشتانش است و با ریختن دو قاشق دیگر شکر به هم زدن ادامه می دهد، تنها کلمه ای که از لب هایش بیرون می آید با آرام ترین صدا می گوید: «عجب.»

صدای گوشی مرد، او را از آن سکوت نجات می دهد. مرد جوان بسابی حوصلگی گوشی را بر می دارد و هنگامی که شماره را می بیند، قیافه ای به خود می گیرد: «بعله؟ چچی؟ گفتم که. بابام اومدیم برای بستن قرارداد شرکت. شب؟ نمی دونم کی میام. دیر. سعی می کنم. چشم. امر دیگه ای نیست؟ خیلی خوب. الان وقتش نیست. ول کن. ای بابا. خوب. منم دوست دارم. حالا می شه برم؟ به سلامت»

زن جوان وانمود می کند که حواسش به صحبت های آنان نبوده و با لبخندی به او نگاه می کند.

«هنوزم.»

خب الان گام می زاد. این زن الان زنگ می زنه به بابام شیر فهم شه من کجام. بهتره پاشم برم. خیلی واقعا خوش گذشت. تو هم که اینقدر حرف زدی سر منو بردی.

زن جوان که هنوز دهانش از جمله ناتمامش باز مانده بود به او خیره می شود که با عجله می ایستد و بارانی اش را از پشت صندلی بر می دارد. گوشی اش را در جیبش می گذارد و با چهره ای خالی از هر احساس دستی تکان می دهد و با زیر لب خدا حافظی ای به سمت در می رود. اما با صدای زن جوان که صدایش می کند می ایستد: «حلقو روی میز جا گذاشتی.»

مرد جوان با قدم هایی بلند به سمت میز بر می گردد و حلقه را روی میز فر می دهد و آن را بر می دارد و به طرف در می رود. صدای زنگوله باز هم به صدا در می آید. زن جوان از یخارهای روی شیشه رد بارانی مشکي را دنبال می کند. به ساعتش خیره می شود: ۵:۲۰. بابی انگیزگی به صندلی خالی روبه رویش خیره می شود.

فنجان قهوه اش را بر می دارد و جرعه ای از آن را می نوشد. سرد است. تلخ و سرد. قاشقی دیگر شکر می ریزد و شروع به هم زدن می کند. حل نمی شود.

نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

## رودابه کمالی



و ناخواسته پاهایش را جمع می کند و با صدایی نسبتا ناامید جواب او را می دهد: «نه بابا. خرخون چرا؟ من بعد از همون لیسانس رفته سراغ کار.»

چه عالی. خیلی خوبه! پس خانوم کاری هم شدی. همون موقعشم در دونه تمام استاد بودی. هییی. چند سال پیش می شه؟

فکر کنم. یه ده سالی شده. مگه نه؟

سکوتی بین آن ها فراگیر می شود که از هر چیز دیگر اذیت کننده تر است. زن جوان با حالتی مردد قاشق را بر میدارد و باز شرکهای حل نشده را محض اطمینان هم می زند: «چیزی سفارش نمیدی؟»

نه بابا! از این آت و آشغال نخورم بهتره. اصلاً شکمم پره! و یک پک دیگر به سیگار نصفه اش می زند: «حالا چی شده به خودت رسیدی؟ آرایش و ماتیک؟. تو دانشگاه که امل تر از این حرفا بودی.»

زن جوان جوابش را با نگاهی ناراحت به فنجانش می دهد. انگار که فکرش مشغول شده باشد. این آن دیداری که پیش بینی کرده بود نیست. او هیچ چیزش مثل قبل نیست. حتی آن سیگاری که در دستش است و به هیچ قیمتی دست از سرش بر نمیدارد. اما همچنان با ته مانده ذوق نوجوانانه اش از او سوال می پرسد: «حالا کجا کار می کنی؟ اوضاع چطوره؟»

دارم توی کارخونه بابام کار میکنم. البته اون منو به زور می بره اونجا. به من باشه دلم می خواد تا ظهر بخوابم. واقعا کسل کننده است. اما خب یه پولی میاد و هر چی بگم گوش می دهند چون پسر مدیر عاملم. حال می ده از آدم حساب می برند.»

صاف می کند و دستی برای او تکان می دهد. شادی و ذوق از چشمانش می ریزد. همان ذوق و هیجان دوره نوجوانی وقتی او را می دید. او با لبخندی نه چندان بزرگ طرف او می آید. از بارانی خیس و موهای به هم ریخته اش معلوم است که پای پیاده آمده است. تنها صندلی خالی جلوی او را عقب می کشد و می نشیند. اولین کلماتش را به زبان می آورد: «آه! چقدر خر تو خره اینجا! معلوم نیست ملت توی بارون و طوفان چشون میشه. اما اینجا خوب گرمه ها!» و دستاشو ها می کند. زن جوان هم لبخندی تحویل می دهد و بالاخره چیزی که می خواست از او بشنود را به زبان می آورد: «خیلی وقته همو ندیدیم. چه خبر؟ خوش میگذره؟ حرف زیاد داریم برای هم بزنین!»

هر کاری می کند نمی تواند هیجان بیش از حدش صدایش را قورت دهد. او از جایش بلند می شود و در حالی که بارانی خیسش را به پشت صندلی می اندازد با صدایی صاف و بی تلاطم می گوید: «چه خبر. بدبختی. کار و گرفتاری.»

بلوز چهارخانه مردانه آبی سفید به تن دارد. از جیب جلوش یک نخ سیگار در می آورد. لای دندان هایش می گذارد. فندک را از جیب شلوار جین آبی اش در می آورد و در حین روشن کردن سیگارش در حالی که مواظب است سیگار از دهانش نیفتد می گوید: «تو چی؟ چه خبر؟ هنوزم همون نقد خر خونی؟ لابد داری پرفسور می شی.» و بعد سیگارش را با دو انگشتش از دهانش در می آورد و دود بازدمش را بیرون می دهد. زن جوان کمی معذب و خجالت زده می شود

کارگاه داستان شنبه ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده ای شنبه ها به کلاس می روند در بابل و عده ای در تهران چهارشنبه ها. عده ای خانه دارند و عده ای دانشجوی و بعضی ها هر روز هفته سخت کار می کنند. همه شان دغدغه

# پسی لاو ده سال

• دیبا بیهقی

قهوه اش را با قاشق چای خوری فلزی هم می زند. برخورد قاشق با دیواره های لیوان سرامیکی و صدایی که در همه هم مردم گم می شود، اضطرابش را فروکش می کند. ساعت ۴:۳۰ است و هنوز آن قدر دیر نشده است. با این هوای بارانی امکان اینکه ترافیک در اطراف باشد، زیاد است. سرش را می چرخاند تا از پنجره سرتاسری کافه چوبی خیابان را نگاه کند. اما از لای بخار روی شیشه فقط رد چترهای رنگی قابل تشخیص است. یک جرعه از قهوه اش را مینوشد. داغی قهوه تمام وجودش می پیچد. نگاهش به ساعت دوخته شده و سرشار از هیجان و بی صبری است.

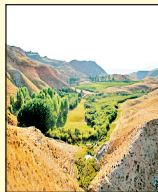
از وقتش استفاده می کند و نگاهی به سر و وضعش می اندازد. مانتو و شلوار پارچه ای و سرمه ای ساده. از محل کارش با کلی اصرار از صاحب کارش زودتر در آمده بود تا سر قرار بیايد. اما فرصت کرده بود شال نسبتاً چروک شده ی کرم رنگش را با مقنعه سیاهش عوض کند. کش هایش هنوز خیس هستند اما مساله ای نیست. با خود می گوید، زیر میز دیده نمی شود. آینه اش را از کیفش در می آورد؛ کاری که بیش از ۷ بار در نیم ساعت اخیر انجام داده است. سرش را بالا پایین می آورد تا شاید ایرادی پیدا کند. ماتیک قرمزش را از کیفش در می آورد و رژ لبش را ترمیم می کند. خیلی با دقت. مژه هایش را با انگشتانش فر می دهد و موهایش را زیر شالش صاف و صوف می کند.

بعد که از نظر خودش پاک از هر عیبی می شود، همه را در کیفش می گذارد و ساعت را نگاه می کند، ۴:۴۵. ترافیک است. هم چنان غرق در عقربه هاست که زنگوله در کافه به صدا در می آید. این بدین معناست که کسی وارد یا خارج شده است. چشمش را به در می دوزد. در فضای تاریک کافه قابل تشخیص نیست چه کسی داخل شده تا وقتی که قدمی که در روشنایی ناچیز می گذارد. خودش است!

مانتوی اتو کرده اش را برای چندمین بار آن روز

## گفتگو

### چملی گول



چمن متحرک یا چملی گول یکی از بی نظیر ترین پدیده های ایران و حتی جهان است که در دل طبیعت تکاب جا خوش کرده است. «چملی گول» در زبان محلی یعنی «جزیره ای از چمن بر روی

برکه»، چمن متحرک چملی، قطعه بزرگی از نی هایی است که از به هم چسبیدن ریشه آنها بدون ارتباط با زمین بر روی آب شناور مانده، تشکیل شده است.

این چمن با وزش باد و جریان هوا و یا تکان خاصی به جهات مختلف تغییر مسیر داده و حرکت می کند و همین امر موجب منحصر به فرد شدن این جاذبه طبیعی شده است. کل مساحت این برکه عجیب به وسعت یک هکتار است در میان دره ای عمیق قرار گرفته که نزارها، چمن سرسبز درختان بلند و گل های زیبا اطراف آن جلوه ای خاص و طبیعی و زیبا به آن بخشیده است. چمن متحرک در روستای ویر در فاصله حدود ۲۰ کیلومتری شرق شهر تکاب در استان آذربایجان غربی قرار دارد.

## موزه

### موزه گرافیک



موزه گرافیک ایران یکی از جدیدترین موزه های کشور است که بعد از مدت ها رایزنی، بالاخره ۲۸ دی ماه گذشته افتتاح شد. ساختمان این موزه بنای قدیمی زیبایی در باغ اناری تهران پارس در شرق تهران

است که از دوران قاجار بازمانده و با همکاری سازمان زیباسازی شهرداری تهران حالا به موزه گرافیک تبدیل شده است. جمع آوری، نگهداری و نمایش آثار هنرمندان پیشکسوت گرافیک ایران نظیر محمود جواد پور، مرتضی ممیز، قباد شیوا، فرید متقالی، ابراهیم حقیقی و... از جمله فعالیت های دائمی این موزه است. البته به مرور به تعداد این آثار اضافه خواهد شد و نمایشگاه های دوره ای و فصلی متعددی از آثار هنرمندان بنام و جوان این حوزه بر پا خواهد شد.

قرار است در این موزه علاوه بر بخش اداری و نمایش آثار هنرمندان، بخش های کتابخانه، کلاس های آموزشی، موزه داری مرمت، فروشگاه کتاب و صنایع دستی نیز راه اندازی شود.

## کتابخانه

### کتابخانه مرموز موراکامی



به تازگی نخستین ترجمه فارسی از داستان بلند «کتابخانه مرموز» هاروکی موراکامی در ایران منتشر شده و شما می توانید آن را از انتشارات میلکان تهیه کنید. این داستان برای نخستین بار در سال

۲۰۰۸ برای خوانندگان ژاپنی به همراه تصویرسازی ارائه و منتشر شد و پس از آن در سال ۲۰۱۴ این کتاب با تصویرسازی های متفاوت دیگری برای مخاطبان انگلیسی زبان ترجمه و منتشر شده است.

این کتاب داستانی مرموز و تودرتو درباره ارتباط یک پسر بچه با کتابخانه ای قدیمی را روایت می کند و تلاش این پسرک برای رها شدن از تودرتوی مرموز این کتابخانه را به مخاطبش بیان می کند. موراکامی در این داستان کوتاه که عنصر فضا سازی در آن نقش عمده ای ایفا می کند، سعی دارد آشناسازی متفاوتی با کتابخانه داشته باشد. «کتابخانه مرموز» با ترجمه آراز بارسقیان در ۹۲ صفحه و به قیمت ده هزار تومان عرضه شده است.



## ...دشمنای شیمیایی

## تجگی

تجگی یا تجگی یکی از شیرینی های شهر خاش در استان سیستان و بلوچستان است. مواد اولیه تجگی شبیه به سمنو است اما حاصل آن با سمنو متفاوت است.

## ● مواد لازم:

آرد جوانه گندم	دو پیمانه
آرد گندم	یک پیمانه
روغن	یک دوم پیمانه
خرما	به مقدار لازم
آب	به مقدار لازم

## ● طرز تهیه:



آرد گندم و آرد جوانه گندم را با مقداری آب مخلوط کنید تا خمیری چسبناک که نه خیلی شل و نه خیلی سفت باشد بدست آید. سپس روغن را افزوده

و دوباره ورز دهید تا زمانی که روغن جذب خمیر شود. خرما را بدون هسته در روغن کمی تفت دهید تا نرم شود. مراقب باشید تفت دادن زیاد طول نکشد چون خرما را تلخ می کند. حالا نیمی از خمیر را در کف ظرف چرب شده پهن کنید و خرمای تفت دیده را به صورت برابر بر روی آن اضافه کرده و بقیه خمیر را روی آن قرار داده و بپوشانید. حداقل قطر لایه خمیر یک سانت و حداکثر ۳ سانتی متر باید باشد. حالا این ظرف را در فر قرار دهید و حدود ۵۰ تا ۶۰ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه بپزید. برای جلوگیری از خشک شدن روی تجگی مقداری آب در ظرفی جدا داخل فر قرار دهید.

## ...آشپزی خانگی سالم

## کمه جوش

کمه جوش غذای محلی سبزواری است که با نان و سبزی خوردن سرو می شود.

## ● مواد لازم:

ماست	۵۰۰ گرم
گوچه فرنگی	۵۰۰ گرم
تره خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نعناع تازه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
پیاز	۱ عدد
پودر گردو	۲ قاشق غذاخوری
کشک	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۱ عدد
کره	۲ قاشق
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن مایع	به میزان لازم

## ● طرز تهیه:

گوچه فرنگی را خرد کنید و در مخلوط کن پوره کنید. سپس ماست را در ظرفی ریخته و کشک را به آن اضافه کنید. گوچه فرنگی را هم در آن ریخته و باز در مخلوط کن بریزید و میکس کنید. حالا کره و روغن را در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید. پیازهای ریز خرد شده را تفت دهید و زردچوبه و تره را به آن اضافه کنید. نعناع تازه را هم اضافه کرده و گردوی پودر شده را همراه این مواد تفت دهید. سپس در قابلمه ای که ماست و کشک و گوچه فرنگی را ریخته اید، بریزید. تخم مرغ ها را همراه نمک و فلفل به مواد اضافه کنید و تا وقتی مواد جوش می آیند، آن را مرتب به هم بزنید. در سبزواری همراه این غذا نیمرو و بادمجان که همراه با آب گوچه فرنگی مغز پخت شده و پیاز داغ به آن اضافه کرده اند می خورند. این غذا با نان خشک محلی سرو می شود.



کنید. بادمجان ها را پوست گرفته و سرخ کنید و پنج دقیقه قبل از این که غذا را از روی اجاق بردارید، در خورش قرار دهید تا طعم خورش به بادمجان ها منتقل شود.

کنید و حدود یک تا یک ساعت و نیم بعد، وقتی مرغ ها پختند، رب گوجه فرنگی و آرد را در آب سرد حل کنید و در خورش بریزید تا غلیظ شود. سپس گلپر و فلفل را به آن اضافه

## ...پیشگام سبزی آشپزی

## فندق قاتق

فندق قاتق یا همان خورش فندق غذایی گیلانی است که شاید ظاهری شبیه به فسنجان داشته باشد اما طعم آن با این غذا متفاوت است. فندق قاتق با مرغ و بادمجان تهیه می شود.

## ● مواد لازم:

فندق با پوست	یک کیلو گرم
مرغ	یک عدد
بادمجان	۵۰۰ گرم
رب انار ترش	سه قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	سه قاشق غذاخوری
آرد	یک ق غذاخوری
گلپر	نصف ق چای خوری
فلفل	نصف ق چای خوری
نمک، زردچوبه و روغن به میزان لازم	

## ● طرز تهیه:

فندق ها را شسته و مغز آن را در آورید. سپس مغز ها را به مدت یک ساعت درون آب گذاشته و تا جایی که می توانید پوست دور آن ها را بگیرید. فندق ها را در مخلوط کن بریزید و قبل از خرد کردن، کمی آب به آن اضافه کنید تا مخلوط کن راحت تر کار کند. نسبت آب به فندق بهتر است سه به یک باشد (یک پیمانه فندق، سه پیمانه آب).

وقتی فندق ها کاملاً له شدند، آن ها را درون قابلمه ریخته و نمک، زردچوبه و رب انار را به آن اضافه کنید و اجازه دهید بپزد. در حین پخت، مرغ خرد شده را هم به مواد اضافه

## آشپزی خانگی سالم

## همه چیز درباره مواد غذایی آماده و نیمه آماده

برای جماعت کارمندی که عادت دارند با عجله غذای هر روزشان را آماده کنند، خوردن کنسرو ها یا غذاهای نیمه آماده همیشه یک گزینه پر طرفدار است. اما واقعاً این غذاها هیچ ضرری ندارند؟ آیا خوردن کنسرو ها و غذاهای آماده و نیمه آماده می تواند جایگزین غذاهایی باشد که روی گاز در مدت طولانی تری می پزند؟ به طور کلی ۳ نوع غذای آماده یا نیمه آماده وجود دارد. گروه اول کنسرو ها هستند، گروه دوم غذاهای سردی مانند الویه یا انواع ناگت ها و برگرها که در فریزر نگهداری می شوند و در زمان مورد نیاز می توانید آنها را مدت کوتاهی بپزید و گروه سوم هم شامل برنج و خورش های حاضری می شود که نیازی به پختن ندارند و فقط آنها را گرم می کنید و می خورید.

## کنسرو بخوریم یا نه؟

مواد غذایی کنسروی با وجود اینکه دارای پروتئین های حیوانی هستند، در فروشگاه ها خارج از یخچال نگهداری می شوند و حدود ۲ سال هم قابلیت نگهداری در دمای محیط را دارند. آیا این نشان می دهد که کنسرو ها مواد نگهدارنده دارند؟ ابداً! بسته بندی کنسرو ها بسیار مقاوم و غیر قابل نفوذ برای انواع میکروارگانیسم ها، هوا، نور، گازها، اکسیژن و گاز کربنیک است. از سوی دیگر، زمانی که مواد غذایی داخل قوطی کنسرو بسته بندی می شوند، تا حدود ۱۲۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه حرارت می بینند و علاوه بر پخته شدن، استریل هم می شوند. استریل کردن مواد غذایی باعث کشته شدن تمام میکروارگانیسم های آن ها می شود. بنابراین خوردن کنسرو ها به معنی خوردن مقدار زیادی مواد شیمیایی و نگهدارنده نیست و می توانید با خیال راحت آنها را میل کنید. چون وقتی هیچ میکروارگانیسمی داخل

ماده غذایی وجود نداشته باشد و بسته بندی آن هم به گونه ای باشد که امکان نفوذ عوامل رشد میکروب در ماده غذایی به صفر برسد، می توان آن ماده غذایی را برای مدتی طولانی و بدون نگرانی از فساد در دمای محیط نگهداری کرد. البته کنسرو ها دو خطر بزرگ دارند. اول این که اگر کنسرو مخدوش یا آسیب دیده باشد، در اثر خوردگی لاک درون قوطی و واکنش با ترکیبات محتوی قوطی می تواند فاسد شود. بنابراین توصیه می شود کنسروی را استفاده کنید که لاک قوطی، کاملاً صاف و بدون ترک خوردگی و تغییر رنگ محسوس باشد. لکه های سیاه در دیواره قوطی، نشان دهنده آلودگی شیمیایی محتویات داخل کنسرو است.

از سوی دیگر، کنسرو ها اگر پیش از استفاده جوشانده نشوند می توانند حاوی سم بوتولیسم باشند که یک گرم آن برای کشتن یک ملت کافی است! از این سم قوی که یک گرم از آن به شکل کریستال، قادر به آلوده کردن و کشتن ۱۰ میلیون نفر می باشد، به عنوان یک سلاح بیولوژیک در جنگ ها بهره گرفته می شود. به محض ورود سم این باکتری به داخل بدن، این سم جذب و وارد جریان خون می شود و فرد را مسموم می کند. حالت مسمومیت از اعصاب ناحیه سر و صورت و مغز تدریجاً و به صورت حاد شروع شده و با سیری نزولی، اندام های تحتانی را نیز درگیر می کند. خطرناک ترین حالت ممکن، درگیری عضلات تنفسی است. در این حالت، فرد باید تحت تنفس مصنوعی قرار گیرد. بنابراین باید حتماً قبل از استفاده، کنسرو ها را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

## گرم کن و بخور!

خوشبختانه وضعیت غذاهای آماده بسته بندی شده هم به همین شکل است. تولید کنندگان، برنج و خورش های حاضری را در بسته های چند لایه (لمینه) و پلاستیکی بسته بندی می کنند تا امکان نفوذ نور، هوا و

اکسیژن را به غذا از بین ببرند. این غذاها کاملاً پخته و استریل هستند و هیچ نگه دارنده ای ندارند. البته ماجرای سلامت غذایی آنها، رعایت بهداشت موقع طبخ، تعادل میزان نمک و چربی و به طور کلی کیفیت آنها نمی توان به این سادگی قضاوت کرد.

## سرمايي های یخچالی

درباره غذاهای آماده سرد هم همین قاعده وجود دارد. این غذاها هم حاوی نگهدارنده نیستند اما از آنجا که سردند، کنسرو نمی شوند و امکان استریل کردن آن ها هم وجود ندارد، بنابراین معمولاً مدت زمان ماندگاری و مصرفشان کوتاه است. یعنی باید ظرف ۲-۴ روز مصرف شوند و حتماً هم باید در یخچال باشند. اما فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس، ناگت ها و برگرها حاوی نگهدارنده هستند. این مواد غذایی در حد پاستوریزه شدن حرارت می بینند و به همین دلیل میکروب زنده در آن ها وجود دارد و اگر شرایط مناسب برای میکروب ها فراهم شود، امکان فاسد کردن ماده غذایی را ایجاد می کنند.

## احتیاط کنید

همه این ها، به معنی آن نیست که می توانید هر قدر خواستید از این مواد غذایی استریل و بدون نگهدارنده استفاده کنید. پزشکان توصیه می کنند افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف تر است، مانند بچه ها، سالمندان یا خانم های باردار یا آن هایی که دچار بیماری های خاصی مانند دیابت یا فشار خون بالا هستند، در مصرف مواد غذایی آماده یا کنسروی احتیاط بیشتری داشته باشند.

هرچه مواد اولیه غذاهای ما تازه تر باشد، ارزش تغذیه ای آن ها بالاتر است هر چند که در زندگی امروزی گاهی ناگزیریم به مواد غذایی از پیش آماده شده روی بیاوریم. اما باید دقت کنید که این مواد نباید جای مواد غذایی تازه را در سبد غذایی خانواده شما بگیرند.



## ۸ باور غلط درباره پیشگیری از بارداری با قرص های اورژانسی



دارو به بچه شیر ندهید.

### مصرف قرص ها باعث ناباروری می شود

مصرف دائم قرص های پیشگیری اورژانسی می تواند در تخمک گذاری اختلال ایجاد کند اما باعث ناباروری نمی شود. فراموش نکنید که این دارو ها باید به عنوان یک روش اورژانسی استفاده شوند و نه به عنوان یک روش دائمی برای پیشگیری از بارداری. برای پیشگیری از بارداری روش های زیادی وجود دارد و پزشک می تواند بهترین راه پیشگیری را به شما پیشنهاد دهد.

### قرص همان سقط است

خیلی از خانم ها تصور می کنند دارو های پیشگیری از بارداری شبیه سقط جنین عمل می کنند و یا باعث سقط می شوند. این تصور اشتباه است. قرص های پیشگیری از بارداری فقط تخمک را از بین می برند. این تخمک هنوز تبدیل به جنین نشده است. در واقع آنها مانع ایجاد جنین می شوند. سقط جنین زمانی اتفاق می افتد که بارداری رخ داده باشد. در حالیکه شما دارو را زمانی مصرف می کنید که بخواهید مانع وقوع بارداری شوید.

### فقط ۲۴ ساعت فرصت دارم

قرص صبح روز بعد تا سه روز بعد از یک رابطه جنسی محافظت نشده موثر است. اما شما هر چقدر زودتر آن را مصرف کنید احتمال بارداری را کمتر می کنید.

### من نمی توانم بیشتر از یکی بخورم

شما می توانید در یک سیکل قاعدگی بیشتر از یکبار این دارو را مصرف کنید. اگر چه متخصصان این روش را توصیه نمی کنند اما در وضعیت اورژانسی و نه به عنوان یک راهکار همیشگی می توانید این دارو را چند بار مصرف کنید.

### من نمی توانم شیر بدهم

پزشکان توصیه می کنند که فقط تا یک هفته بعد از مصرف این

بسیاری از زنان اطلاعات کمی درباره قرص های پیشگیری از بارداری اورژانسی دارند. در این میان افرادی هستند که هیچ اطلاعی از این دارو ها ندارند. همچنین باور های اشتباهی نیز درباره مصرف این دارو ها وجود دارد.

### قرص صبح روز بعد تنها داروی پیشگیری اورژانسی است

سه نوع داروی پیشگیری اورژانسی وجود دارد. قرص هایی وجود دارند که می توانند از یک بارداری ناخواسته جلوگیری کنند. علاوه بر این استفاده از ای یو دی اورژانسی نیز یک روش پیشگیری است. ای یو دی یک وسیله پلاستیکی است که تا ۵ روز بعد از یک رابطه کنترل نشده می توانید از آن استفاده کنید.

### من باید نسخه داشته باشم

بسیاری از خانم ها هنوز هم فکر می کنند برای گرفتن یک داروی اورژانسی باید نسخه پزشک داشته باشند. شما می توانید قرص های اورژانسی را بدون نسخه پزشک تهیه کنید. اما برای استفاده از ای یو دی حتما باید به یک پزشک متخصص یا ماما مراجعه کنید.

### من خجالت می کشم

برای گرفتن داروی پیشگیری از بارداری نباید از هیچ کس خجالت بکشید. تهیه این دارو بسیار آسان است و می توانید آن را به راحتی از داروخانه، کلینیک ها و بیمارستان ها دریافت کنید.

## غم بزرگ برای چیزهای کوچک



آیا هرگز به این نکته توجه کرده اید که در حل و رفع مشکلات و رنج های بزرگ چقدر مقاوم و توانمند هستید اما همیشه در حل مشکلات کوچک تان ناتوان هستید؟

این مساله یک دلیل منطقی دارد؛ ذهن شما در مسائل سخت و پیچیده قادر است خودش را توجیه کند و برای این کار شما تمام توان ذهنی تان را برای توجیه به کار می برد. مثلاً وقتی یک خطای آشکار و فاحش در یک پروژه مهم کاری می کنید برای توجیه آن هر استدلالی می آورید: «من خیلی خسته بودم»، «این چیز به هر کسی جای من بود احتمالاً انجام می داد»، «بقیه می دون این پروژه چقدر سنگینه»، «من تو بخشای دیگه کار موفق بودم». زمانی که شما یک کار خیلی غیر ضروری و بی اهمیت را انجام نمی دهید دلیل کافی برای توجیه خودتان ندارید؛ مثلاً وقتی ظرف ها از شب قبل نشسته باقی مانده اند مدام خودتان را سرزنش می کنید؛ چون واقعاً دلیل کافی برایتان وجود ندارد که چرا این کار را نکرده اید.

شما فکر می کنید هر چقدر مساله جدی تر باشد استرس و فشار زیاد در آن طبیعی است اما واقعاً اینطور نیست. وقتی کسی را از دست می دهید بدون شک دچار مصیبت عظیمی می شوید در ابتدا این مصیبت شما را بسیار تحت تأثیر قرار می دهد طوری که فکر می کنید هرگز نمی توانید از بار این غم رها شوید. پذیرش این نکته که چقدر این مصیبت بزرگ است به شما کمک می کند با اینکه خیلی غمگین هستید اما بر استرس، نگرانی و اضطرابتان مسلط شوید اما برای مشکلات کوچکتان واقعاً هیچ دلیل قانع کننده ای پیدا نمی کنید. همین که می دانید این مساله بی اهمیت است باعث آزارتان می شود که؛ پس چرا همه چیز خوب پیش نمی رود. ذهن شما مدام در حال ارزیابی و قضاوت است. برای اینکه بخاطر مسائل جزئی بیپوده رنج نکشید باید نوع قضاوتتان را تغییر دهید.

## کی به پزشک مراجعه کنم؟



صبحگاه شود. اگر بخاطر گرفتگی بینی با دهان نفس می کشید احتمال خشکی گلو در شما بیشتر است. محیط زندگی تان را مرطوب نگه دارید و گرفتگی بینی را درمان کنید.

گلو درد بر اثر سیگار، ذرات شیمیایی می توانند عامل درد گلو باشند. زمانی که احساس می کنید گلو درد شدیدی دارید و با گذشت ۵ تا ۶ روز از بروز سرماخوردگی هنوز گلودرد شدیدی دارید باید به پزشک مراجعه کنید. اگر گلودرد در بلع شما اختلال ایجاد کرده است، همراه با گوش درد شدید و تب بالای ۳۹ درجه باشد و یا

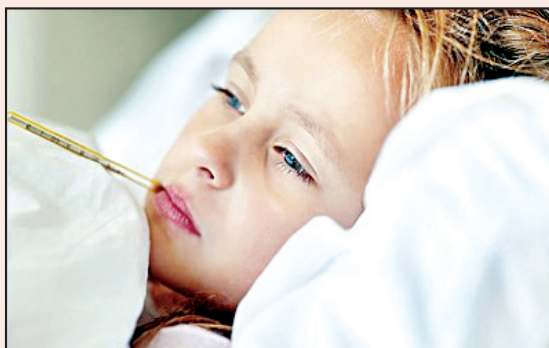
هنگامی که در سرفه های شدید، بزاق خونی خارج می شود و زمانی که احساس می کنید توده ای در گردن دارید و صدایتان بیش از حد خشن و کلفت شده است باید به پزشک مراجعه کنید. یادتان باشد آنتی بیوتیک برای درمان عفونت های ویروسی که باعث گلودرد شده اند هیچ تأثیری ندارد. آنتی بیوتیک را با نظر و تشخیص پزشک مصرف کنید.

باید هر چه سریعتر درمان شود. خلط در گلو: اگر همیشه احساس می کنید در گلو خلط وجود دارد و باید گلو را صاف کنید دچار التهاب مزمن گلو هستید. علت این التهاب مشخص نیست اما این التهاب معمولاً بخاطر تراکم خلط نیست و نوعی عمل رفلکس است. بیشتر آب بنوشید و گلو را خشک نگه دارید. تحریک گلو در فصل سرما: سرما و تنفس هوای خشک می تواند باعث گلودرد خفیفی در

احساس درد در گلو علامت بیماری های متفاوتی است. در بیشتر موارد عفونت های ویروسی مثل آنفولانزا و سرماخوردگی و عفونت های باکتریایی مثل مایکوپلازما و هموفیلوس باعث ایجاد درد گلو می شوند. در عفونت های ویروسی علاوه بر گلودرد شما احساس کوفتگی و درد عمومی بدن می کنید و آبریزش بینی و عطسه می کنید. هر دردی در گلو نشانه سرماخوردگی نیست، بیماری هایی مثل سرخک نیز گلودرد ایجاد می کنند، بنابراین بسیار مهم است که برای تشخیص بیماری به علائم دیگر نیز توجه کنید.

گلودرد و سرماخوردگی: گلودرد زمانی که با احساس خشکی، درد پشت گلو و گرفتگی صدا همراه باشد معمولاً علائم اولیه بیماری سرماخوردگی یا آنفولانزا است. گلودرد چرکی: احساس چرک در گلو، تب، تهوع و درد معده نشانه وجود یک نوع عفونت باکتریایی است که علت شایع بسیاری از گلودردها است. عفونت

## آیا کودک من تب دارد؟



کودک را پاشویه کنید. برای اینکار پاهای کودک را در آب ولرم بگذارید. خیس کردن پاهای پایین آوردن تب کافی نیست. با تأیید پزشک می توانید به کودک استامینوفن کودکان بدهید. میزان دارو باید متناسب با وزن کودک باشد. هرگز بیش از اندازه مجاز به کودک دارو ندهید.

هرگز برای پایین آوردن تب به کودک آسپرین ندهید. اگر بعد از یک ساعت مصرف استامینوفن تب را پایین نیاورد برای تغییر دارو با پزشک مشورت کنید.

دمای بالای ۳۷/۵ درجه در کودکان نشانه تب است. به عنوان والد شما بهتر از هر کسی می توانید تشخیص بدهید حال عمومی کودکان خوب است یا بد. پس اگر احساس می کنید حال کودکان خوب نیست به پزشک مراجعه کنید. سن و رفتار کودک نیز علاوه بر دمای بالای بدن مهم است اگر کودک فعالیت های روزانه اش را انجام می دهد و غذا می خورد تب می تواند مساله ای جدی نباشد. یادتان باشد بر اثر فعالیت و هیجان ممکن است دمای بدن بالاتر برود و یا دمای بدن در ابتدای شب بالاتر از صبح است. تب در کودکان زیر سه سال مهم تر و جدی تر است.

کاهش اشتها، بی حالی و رنگ پریدگی و برافروختگی و یا تغییرات واضح رفتاری کودک نشانه های جدی برای مراجعه به پزشک هستند. همچنین وجود دانه های ارغوانی و قرمز روی بدن که با فشار دادن سفید نمی شوند به همراه تب نشانه وجود عفونت باکتریایی هستند.

این نشانه های کلی را در تب جدی بگیری: - وقتی کودک نمی تواند غذا را بلعد یا آب دهانش را قورت بدهد. - وقتی کودک آبریزش شدید و گرفتگی بینی دارد تب یک واکنش عمومی نسبت به عفونت است. همچنین تب بخاطر گرمادگی ایجاد می شود. برای پایین آوردن تب تا جاییکه می توانید کودک شیرخواره را با شیر مادر تغذیه کنید. لباس های گرم را در بیاورید و کودک را تشویق کنید تا بیشتر استراحت کند.





## ● ریحانه دوستدار

شما سال‌هاست که با هم زندگی می‌کنید، بچه‌ها بزرگ می‌شوند و به نظر می‌آید دوست داشتن هنوز وجود دارد اما هیچ جرقه‌ای از عشق وجود ندارد. ماه‌ها به سال‌ها تبدیل می‌شوند. زندگی شما می‌گذرد بدون عشق و رابطه جنسی. شما نمی‌دانید بعد از سال‌های طولانی زندگی باید چه انتظاری از رابطه داشته باشید. دوران عشق و عاشقی به سر آمده است. زندگی شما پس از سال‌ها به یک مسئولیت عاطفی و وظیفه برای نگهداری از یکدیگر تبدیل شده است. هیجان جایش را به روزمرگی داده است. در این شرایط ممکن است همسران خیلی هم راضی باشند و وقتی به او بگویید مشکلی وجود دارد او با تعجب می‌پرسد «مشکل؟ چه مشکلی؟ از این بهتر هم می‌شه؟». اگر شما آن کسی هستید که متوجه این همخانگی شده‌اید و می‌فهمید که رابطه شما چیزی کم دارد حتما یکی از این نشانه‌ها را در رابطه احساس می‌کنید

### آیا آخرین باری که با هم حرف زدید را به یاد می‌آورید؟

البته که هر روز با هم حرف می‌زنید. این کاری است که بالاخره مجبور هستید انجام بدهید. همیشه چیزهایی وجود دارد که به هم می‌گویید «صبحت بخیر»، «شبت بخیر»، «مراقب خودت باش»، «امروز چطور بود؟»، «شب دیر نیا خونه»، «مواظب خودت و بچه‌ها باش». اما هیچ کدام از این‌ها یک گفتگوی واقعی که هر دوی شما را به هیجان بیاورد نیست. کی و کجا را به یاد می‌آورید که با هم درباره یک موضوع مورد علاقه حرف زده‌اید؟ کی سعی کرده‌اید به همسران دقیقاً گوش بدهید و یا مجبور شده‌اید نسبت به چیزی که می‌گوید هیجانی نشان بدهید؟ ما درباره حرف زدن درباره انتخاب مدرسه بچه‌ها یا شرایط مالی و بی پولی و جنگ و دعواهای زن و شوهری حرف نمی‌زنیم. ما از گفتگویی حرف می‌زنیم که هر دوی شما بدون آزار و اذیت یکدیگر با هم حرف زده باشید.

### زندگی در دو اتاق مجاور

نگاهی ببندازید و ببینید که شما کجا نشسته‌اید و همسران کجاست؟ آیا او رفته توی اتاق کارش و مشغول کارهای خودش است و شما هم جای دیگری مشغول کارهای خودتان؟ آیا شما توی تاریکی شب، تنها جلوی تلویزیون نشسته‌اید و همسران ساعت‌هاست که مثل همیشه خواب است؟ توجه شما برای این موقعیت‌ها چیست؟ آیا خودتان را متقاعد کرده‌اید که او خسته است یا نیاز به تنهایی دارد و یا شما باید کتاب بخوانید و به کارهای خودتان برسید؟ ما درباره حفظ حریم خصوصی یکدیگر حرف نمی‌زنیم ما از زمان مشترکی حرف می‌زنیم که شما باید در کنار هم باشید اما این زمان مشترک هرگز در زندگی شما اتفاق نمی‌افتد. یادتان باشد که زندگی مشترک و همیشه تنها بودن و مستقل عمل کردن نشانه یک رابطه سالم نیست.

## تلاش‌های یک نفره؟

شما کار می‌کنید، شما باید به همه امور رسیدگی کنید. شما باید مراقب بچه‌ها باشید. دیگری چه می‌کند؟ او مثل یک همخانه و به عنوان سایه عمل



## همسری که فقط همخانه شما است

می‌کنند. او نظری درباره هیچ چیز در خانه ندارد. مسئولیت‌ها با شماست. همه کاره خانه شما هستید و دیگری فقط سایه سر است. این رابطه مشترک نیست. شما تنها وزنه این زندگی هستید و نبودن شما بسیار محسوس است چون اگر نباشید هیچ چیز سر جای خودش نیست و کاری پیش نمی‌رود. ما از این نمی‌گوییم که شما باید در زندگی تان موجودی موثر باشید ما به یادتان می‌آوریم که شما تنها شانه خانه نیستید. دیگری چه کاره است؟

### هرگز نبودن

شما همیشه کار دارید. نمی‌توانید به امور خانه برسید چون یا خیلی کار دارید و یا با دوستانان خیلی مشغول هستید. شما اصلاً وقت ندارید که در خانه بمانید، با بچه‌ها و همسران معاشرت کنید یا مسئولیتی را در خانه به عهده بگیرید. اینکه هیچ وقت در کنار همسران نیستید یعنی او فقط یک هم خانه است. این یعنی شما با هم نیستید. کار و

زندگی شما باید با هم پیش برود. همه چیز باید با هم هماهنگ باشد اما ظاهراً شما نمی‌توانید وقتی برای همسران خرج کنید. شما حق دارید کار و معاشرت‌هایی به جز همسران داشته باشید ما

شما اصلاً جالب نیست.

### هیچ بحثی وجود ندارد

اگر بحث و اختلاف نظر تان را با همسران مطرح نمی‌کنید و پای دیگران را وسط می‌کشید تا به اختلاف شما گوش بدهند و برای دیگران غرولند می‌کنید یعنی به همسران احساس نزدیکی نمی‌کنید. اگر هیچ وقت با هم درباره موضوعات مهم و بحث برانگیز حرف نمی‌زنید طبیعی است که به دیگران گله و شکایت کنید. لازم نیست درباره هر موضوعی با همسران موافق باشید اما اگر نمی‌توانید با او درباره موضوعات اختلاف برانگیز حرف بزنید و دیگران را برای گفتگو ترجیح می‌دهید باید روی رابطه تان کار کنید. هیچ چیز بدتر از این نیست که همسران آخرین نفری باشند که می‌فهمد مشکلی وجود دارد. اگر همه چیز را اول به پدر و مادر، دوستان و خواهر یا برادر تان می‌گویید به نظر می‌آید ارتباط زناشویی تان مشکل دارد. شما با هم غریبه هستید حتی آدم‌ها ممکن است با هم خانه‌شان هم دردل کنند، بحث و گفتگو کنند یا با اختلافی مواجه شوند.

هر کدام یک از این موارد می‌تواند زنگ خطری برای رابطه شما باشد. اگر اینطور است باید به فکر تغییری در رابطه باشید. مشکلات باید حل شوند و زندگی تان باید از یک الگوی سالم زناشویی پیروی کند.

اولویت‌های زندگی تان را تغییر بدهید. شما ازدواج کرده‌اید. همسران فقط هم خانه نیست. شریک زندگی همه بخش‌های زندگی شما است. اگر برای هر چیزی جز او و خانواده تان اولویت قائل هستید اصلاً چرا ازدواج کرده‌اید. سهم شما در این رابطه کجاست و آیا اصلاً سهم خودتان را ادا کرده‌اید؟ به این موضوع فکر کنید. اگر همسران اینطور با شما رفتار می‌کند و فراموش کرده است که شما در یک رابطه زناشویی هستید باید تلنگری به او بزنید. او را متوجه موقعیت بکنید.

چرا رابطه جنسی شما سرد شده است؟ چه مشکلی وجود دارد؟ چرا هیچ کدامتان انگیزه‌ای برای آن ندارید؟ آیا این یک مشکل فیزیولوژیکی است یا نتیجه یک سری رفتارهای اشتباه در رابطه بوده است. با هم درباره این موضوع حرف بزنید. شاید لازم باشد که از یک سکس تراپیست مشاوره بگیرید تا متوجه مشکل بشوید. خوشبختانه راه‌های زیادی برای درمان این بخش مشکل آفرین روابط زناشویی وجود دارد.

به فکر اوقات مشترک باشید. ایده‌های جدید را به کار بگیرید تا بیشتر کنار هم باشید. اگر چیزی در رابطه آزارتان می‌دهد که ترجیح می‌دهید از هم فاصله بگیرید به فکر حل و درمان آن باشید. یادتان باشد حتی اگر خودتان با این موضوع کنار آمده باشید و به یک توافق ضمنی هم رسیده باشید این شیوه ارتباطی برای پرورش فرزندان که نیاز به شناخت روابط دارند بسیار مخرب است. او چه تصویری از شما به عنوان یک زن و شوهر در ذهنش دارد؟

## همسران و یافته‌ها

### همراهی همیشه جواب می‌دهد

زوج‌هایی که برای تغییرات مثبت زندگی با یکدیگر همراهی می‌کنند موفق‌تر هستند. این را پژوهشگران می‌گویند و عقیده دارند افراد، زمانی که همسرانشان تغییرات سلامتی مثبتی مانند ترک سیگار را در روال زندگی‌شان ایجاد می‌کنند، خود نیز در ایجاد آن تغییر موفق‌ترند. تحقیقاتی که در انگلیس انجام شده نشان می‌دهد که در میان زنان سیگاری حاضر در این پژوهش، ۵۰ درصدشان وقتی همسرانشان همزمان با آن‌ها سیگار را ترک کردند، آنها هم توانستند سیگار را رها کنند، این در حالی بود که ۱۷ درصد زنانی که همسرانشان غیرسیگاری بودند، سیگار را ترک کردند و هشت درصد از زنانی که همسرانشان سیگاری بودند و با آنها همکاری نداشتند، سیگار را کنار گذاشتند. در این تحقیق، دانشمندان ۳۷۳۳ زوج بالای ۵۰ سال را بررسی کردند و دریافتند مردها نیز به همان اندازه تحت تأثیر همسرانشان قرار داشتند و در صورتی که همسرشان همان تغییر رفتار سلامتی را در زندگی‌اش ایجاد می‌کرد، بیشتر احتمال داشت به طور مثال آن‌ها نیز سیگار را ترک کنند، ورزش کنند یا این که وزن کم کنند. بنابراین اگر عادات نامناسبی در زندگی تان دارید، هر چه زودتر دست به کار ایجاد تغییر در زندگی تان شوید و در این تغییر همسران را هم همراه خود کنید.

## توصیه‌های عاشقانه

### هر کاری می‌کنید، غر نزنید

مخاطبمان در توصیه عاشقانه این هفته خانم‌ها هستند. خانم‌هایی که از همسرانشان شاکی‌اند و از هر فرصتی برای شکایت کردن استفاده می‌کنند. واقعیت این است که شیوه‌های شکایت کردن در زنان و مردان متفاوت است.



زنان‌ها ترجیح می‌دهند غر بزنند، پیوسته شکایت کنند تا در نهایت با گوشه و کنایه و اعتراض بتوانند به نتیجه دلخواهشان برسند. مردها اما با این شیوه بیگانه‌اند. آنها ترجیح می‌دهند یک بار در یک موقعیت مناسب درباره همه موارد اختلاف صحبت کنند و پرونده ماجرا را در همان یک بار ببندند. به همین دلیل هم هست که وقتی غرولندهای همسرشان را می‌شنوند، کلافه می‌شوند. شاید بهترین راه برای کم کردن تنش‌ها این باشد که همین جا غر زدن را بس کنید.

راه‌های بهتری هم برای حل و فصل مشکل وجود دارد و دلیلی ندارد که شما بدترین را انتخاب کنید. هیچ مردی شنیدن گله‌گذاری‌های شبانه‌روزی همسرش را دوست ندارد و بزودی نسبت به او سرد و دلزده می‌شود. اگر شوهر شما ایرادهایی دارد، خوبی‌هایی هم در وجودش هست. آنها را با تشویق پرورش دهید و اشتباهاتش را هم با لحنی درست گوشزد کنید تا غرورش خدشه‌دار نشود.







بخش پایانی

# نوجوانی دوران سخت آموزش و تربیت

## • ریحانه دوستدار

یک روز متوجه می‌شوید که فرزندان از یک کودک شیرین زبان و دوست داشتنی به یک انسان پیچیده و غریبه تبدیل شده است. کسی که به سختی شما را می‌پذیرد، عقایدتان را مسخره می‌کند، زبان تند می‌پیدا می‌کند و حرف‌هایی می‌زند که از آن متعجب می‌شوید. چطور می‌توانید کودک شیرین سابق تان که عمیقاً به شما وابسته بود را باز هم در کنار خودتان داشته باشید و کمکش کنید تا راه درست زندگی را بشناسد؟ آیا شما آمادگی این تغییرات را دارید و می‌توانید متناسب با آنها با فرزندان رفتار کنید؟

یکی از نگرانی‌های والدین در این مورد است که نوجوانان تمایل زیادی به کنجکاری و ریسک کردن دارد بدون اینکه به نتایج و عواقب آن فکر کند. انتخاب‌های غلط که همه آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد دغدغه‌های پدر و مادر هاست. آنها تلاش می‌کنند با نصیحت و راهنمایی از فرزندان حمایت کنند و راه درست را نشان بدهند.

## چطور او را کنترل کنید؟

شما نمی‌توانید مثل دوران کودکی فرزندان را کاملاً کنترل کنید. اصلاً لازم نیست که چنین کنترل ویژه‌ای داشته باشید. زیرا او می‌خواهد یاد بگیرد که چگونه مانند یک انسان بزرگسال رفتار کند. آیا شما اجازه می‌دهید کسی همه رفتارهایتان را زیر نظر بگیرد؟ آیا شما اجازه می‌دهید که دیگران شما را مجبور به کاری بکنند و یا اعتقادات و افکار شما را به روش خودشان هدایت بکنند؟

چنین کاری هیچ ضرورتی ندارد. شاید شما فکر کنید که او نمی‌تواند مسئولیت‌هایش را درست و دقیق انجام بدهد. او نمی‌تواند به تنهایی تصمیم بگیرد و یا نباید هر طور که می‌خواهد فکر کند. اما تسلط بی‌اندازه شما فرزندان را سرکش تر می‌کند. به نظر شما او کی باید استقلال پیدا کند و مسیر زندگی اش را انتخاب کند؟

## چه باید بکنید؟

شما نمی‌توانید فرزندان تان را کنترل کنید اما شما می‌توانید با رفتار خودتان روش درست را یادش بدهید. رفتار و انتخاب‌های شما به او یاد می‌دهد چگونه رفتار کند و چه انتخابی داشته باشد. شاید او طرز تفکر متفاوتی را انتخاب کرده باشد و به چیزهای متفاوتی گرایش داشته باشد اما او می‌تواند چیزهایی متفاوت از شما را با انتخاب‌های درست تجربه کند. این که او چیز متفاوتی می‌خواهد به این معنی نیست که چیزهای متفاوت بد، عیب و ناجور هستند.

شما می‌توانید او را راهنمایی کنید اما نمی‌توانید او را مجبور کنید تا دقیقاً مشابه آن عمل کند.

بهتر است قوانین و قواعد خانواده را متناسب با سن فرزندان تغییر بدهید.

اگر فرزندان دلایل منطقی برای کارش دارد آن را بپذیرد. با او تبادل نظر کنید به جای اینکه بر اعتقادات خشک و غیرقابل نقوذ پافشاری کنید.

اگر او مطابق با قوانین خانواده پیش نمی‌رود به این معنی نیست که شما باید او را مجبور کنید. اگر چنین دیدگاهی دارید ابتدا باید آن را تغییر بدهید. شما نباید احساس کنید که او با زیر پا گذاشتن قوانین به شما بی‌احترامی می‌کند یا قصد تمسخر آنها را دارد و یا به شما خیانت می‌کند. این کار فرزندان بیشتر از هر چیز بخاطر تجربه استقلال و آزادی فردی است. اگر او قوانین را رعایت نکرد با او گفتگو کنید و درباره عواقبش هشدار بدهید و باز هم به او فرصت بدهید.

کنترل بیش از اندازه شما باعث می‌شود او بیشتر بر انجام کارش هر چند غلط باشد، اصرار کند. این روش شما را بازنده و فرزندان را پیروز این لجبازی می‌کند.

حتی اگر موفق شوید تا با تنبیه یا اجبار او را موقتاً کنترل کنید در درازمدت این روش هیچ فایده‌ای ندارد و او را مسئولیت پذیر نمی‌کند.

درباره موضوعات جزئی با فرزندان درگیر نشوید. از خودتان پرسید «آیا ارزش دارد با یک بچه اینقدر بچنگم؟»

آنچه نوجوان شما نیاز دارد تا بیاموزد این است که رفتار و عملکرد او چه تأثیری بر دیگران می‌گذارد. او باید بفهمد که تأثیر رفتار او بر دیگران مهم تر از تأثیرات آن برای خودش است.

او باید بداند که چه رفتاری مثبت و چه رفتاری غلط است. به جای اینکه او را کنترل کنید درباره این مسائل با ملایمت صحبت کنید.

دست از راه حل‌های شخصی تان برای حل مشکلات فرزندان بردارید. به جای اینکه درباره انواع انتخاب‌ها گفتگو کنید.

به او بیاموزید که بخشی از کارهای شخصی اش را خودش انجام بدهد. برای اینکه وظایف شخصی اش را به او یادآوری کنید نباید او را مجبور کنید یا با انتقاد و سرزنش وظایفش را یادش بدهید.

او پرخاشگر و عصبی است. برای اینکه پدر و مادر خوبی باشید نیازی نیست که ایده آل رفتار کنید و هیچ خطایی نداشته باشید.

تصورات و رویاهایتان را درباره فرزندان کنار بگذارید. او اصلاً در شرایطی نیست که بخواهد مطابق با انتظارات شما زندگی کند. فقط سعی کنید تا احساساتش را بهتر درک کنید.

شما تنها افراد تأثیرگذار زندگی کودکان نیستید. اجازه بدهید تا دوستان خودش را متناسب با طرز تفکرش انتخاب کند. تشویقش کنید تا با افراد بیشتری معاشرت کند و از این ارتباط‌ها لذت ببرد.

با والدین دیگری که مثل شما نوجوانی در خانه دارند گفتگو کنید. متوجه خواهید شد که دغدغه‌ها و مسائل شما در بسیاری از خانواده‌ها وجود دارد و آنچه از فرزندان می‌بینید بسیار طبیعی است.

گاهی از خودتان پرسید که چه خطایی داشته‌اید که این فاصله بین شما و فرزندان وجود دارد؟

نوجوانی خودتان را که فراموش نکرده‌اید. چه رفتاری داشتید؟ آیا مطابق با خواسته‌های پدر و مادر تان رفتار می‌کردید؟

افراط را کنار بگذارید. آیا واقعا کاری که فرزندان انجام می‌دهد اشتباه است؟

کمی از وضعیت فعلی تان فاصله بگیرید و از بیرون به رابطه تان نگاه کنید. آیا خنده دار نیست که با یک بچه درگیر می‌شوید؟

نوجوانی همه زندگی فرزند شما نیست. این دوران نیز می‌گذرد چرا سعی نمی‌کنید خاطرات خوشی با فرزندان داشته باشید؟

برای اینکه صبر و تحمل بیشتری داشته باشید بعضی از مواقع از فرزندان فاصله بگیرید. به علایق و تفریحات خودتان بپردازید و به آرامش برسید.

با نظرات و خواسته‌های او برای اینکه کنترل و نظارت بیشتری براعمالش داشته باشید مخالفت‌های بی دلیل نکنید.

وقتی کاری را انجام نمی‌دهد دلیل آن را جستجو کنید اما ذهنتان را بی جهت به موارد منفی سوق ندهید. اگر موقع مهمانی در اتاقش می‌ماند آن را به حساب بی ادبی نگذارید او فقط در این سنین بی حوصله است. اگر کم غذا می‌شود فقط بخاطر حواس پرتی است یا بخاطر دغدغه‌هایی است که در مدرسه دارد. دلیلی ندارد که هر کاری که به نظر شما غیرعادی است را جستجو کنید. بسیاری از این موارد طبیعی است.

فراموش نکنید که شما و فرزندان با هم متفاوت هستید و تفاوت‌های فرهنگی، تفاوت سنی و تفاوت فکری دارید. به جای اینکه او را مجبور کنید تا شبیه شما فکر کند خودتان را به افکار و احساسات او نزدیک کنید زیرا شما یک انسان بالغ و بزرگسال هستید.

اگر دختری یا پسر تان مدام با شما درگیر می‌شود و کشمکش دارد به جای مقابله به مثل، با صبر و تحمل و مدارا پیش بروید به مرور زمان و با تکامل دوران بلوغ رابطه شما بهتر می‌شود.

## نوجوان عصبانی

بسیاری از نوجوانان خشم عجیبی نسبت به پدر و مادرشان دارند. بعضی از آنها پرخاشگر می‌شوند و زندگی با آنها بسیار سخت است. اگر با یکی از این نوجوانان خشمگین زندگی می‌کنید باید رعایت بسیاری از نکات را بکنید تا این پرخاشگری‌ها در درازمدت نماند.

عاقلاً رفتار کنید. شاید او کارهایی بکند که شما را تحریک کند و برخوردی کنید که با طرز فکر شما سازگار نباشد. شما باید بسیار محتاط عمل کنید.

تقصیر شما و یا سبک زندگی تان نیست که

## اشتباهات رایج

## تنبیه معقول در نظر بگیرید

در تربیت فرزند، تنبیه کردن همان قدر اهمیت دارد که تشویق کردن. اما تنبیه کردن هم راه و رسم خودش را دارد. به جز تنبیه بدنی که در هر شرایطی نامناسب‌ترین و آسیب‌زاترین روش است، تنبیه‌های دیگری هم هستند که می‌توانند همه تلاش‌های شما را برای تربیت فرزندان نقش بر آب کنند.



تنبیه‌هایی که با اشتباه کودک تناسب نداشته باشند و تنبیه‌های نامعقول از این دسته هستند. در برابر بچه‌هایتان از تنبیه‌هایی استفاده کنید که به آنها بیاموزد که در برابر اعمال و رفتارشان مسئولند. بچه‌ها با تنبیه‌های معقول به خوب زندگی کردن ادامه می‌دهند. این تنبیه‌ها می‌توانند شامل محدود کردن و کوتاه کردن زمان‌های بیرون بودنشان باشد. فراموش نکنید وقتی از دستشان عصبانی هستید به هیچ عنوان تنبیه نکنید. چون در این صورت احتمال زیادی دارد که تنبیه را تبدیل به انتقام کنید.

سعی نکنید فرزندان را با تنبیه کردن آزار دهید. همیشه سقف و کفی را برای تنبیه کردن در نظر بگیرید و کف را کمترین اشتباه و سقف را برای بدترین اشتباه اعمال کنید. هیچ گاه به خاطر کمترین اشتباه بیشترین تنبیه را برای فرزندان در نظر نگیرید.

## بچه‌ها و یافته‌ها

## بچه‌ها چطور بخشنده می‌شوند؟



یک بررسی جدید نشان می‌دهد که کودکان هنگامی که می‌دانند اعمال‌شان تحت نظر است، بخشنده‌گی بیشتری نشان می‌دهد. محققان می‌گویند گرایش‌های نیکوکاری در کودکان، درست مانند آنچه در الگوهای کارهای خیریه در بزرگسالان، بر اساس میزان اطلاعاتی که درباره کارهایشان در اختیار دیگران قرار می‌گیرد، برانگیخته می‌شود - چه در بزرگسالان و چه در کودکان، هر چه شمار بیشتری از افراد از کارهایشان آگاه باشند، سخاوتمندانه‌تر رفتار خواهند کرد. پژوهشگران به کودکان ۵ ساله برچسب‌هایی دادند و به آنها گفتند که می‌توانند از یک تا چهار تایی آنها را با دیگر کودکان همنشان شریک شوند. برخی از این کودکان می‌توانستند، کودکی که این برچسب را به او می‌دادند، ببینند، و برخی دیگر از این گیرندگان از چشم‌ها پنهان بودند. این گروه دریافت که کودکان هنگامی که کودکان دیگر را نمی‌بینند، خسیس‌تر می‌شوند. این کودکان همچنین هنگامی مجبور بودند برچسب‌ها را در جعبه‌ای مات به دیگران بدهند، تا زمانی که این برچسب‌ها در جعبه‌ای شفاف در معرض دید دیگران داده می‌شود، بیشتر خست به خرج می‌دادند. در مجموع بچه‌های کودکانی کاملاً خودخواه بودند؛ فقط آن کودکانی که همسالانشان را می‌دیدند و برچسب‌هایشان را در جعبه شفاف به دیگران می‌دادند، به طور مداوم حداکثر تا چهار برچسب را به دیگران می‌بخشیدند.



